JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

1

Ierburi şi mirodenii
Supe
Salate şi dressinguri

Curtea veche

BUCĂTARUL SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Un mod facil de a pregăti relaxat o mâncare delicioasă", *Guardian*

„Este un bărbat care manifestă o dragoste copilărească față de mâncare... Scapă mâncarea pe jos, dar tot o folosește. Cumpără discuri. Face parte dintr-o formație. Nu-i place pâinea neagră. Se dă pe balustradă ca pe tobogan. Și, pe deasupra, îi vorbește sâsâit publicului britanic despre niște rețete simple și cu un impact uimitor", *Observer*

„Arată ca o vedetă rock, pare un tânăr plin de aplomb și gătește ca un înger", *Daily Telegraph*

„Bucătarul rock'n'roll... al cărui stil relaxat i-a dat tradiției culinare o lovitură binemeritată", *GQ*

„Jamie Oliver este un bucătar tânăr și inteligent. Prezintă ceea ce a învățat în bucătăriile diferitelor restaurante atât la televizor, cât și în această carte. Dacă luați de bune rețetele, lăsând la o parte publicitatea, veți fi răsplătiți cu sfaturi prețioase și cu o mâncare bună", Sybil Kapoor, *Independent*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

„Felurile sale de mâncare sunt mai degrabă simple... și se bazează pe ingrediente proaspete și o mulțime de ierburi. Multe dintre ele trădează o influență italiană, iar capitolele despre paste, rizoto și cușcuș sunt printre cele mai bune", *Time Out*

„Bucătarul care... a readus aromele în bucătărie", *Radio Times*

„Este cel mai picant condiment din bucătărie, după ardeiul iute. Pur și simplu nu ne mai săturăm de Jamie Oliver", *Evening Standard*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pub-ul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață mai frumoasă*.

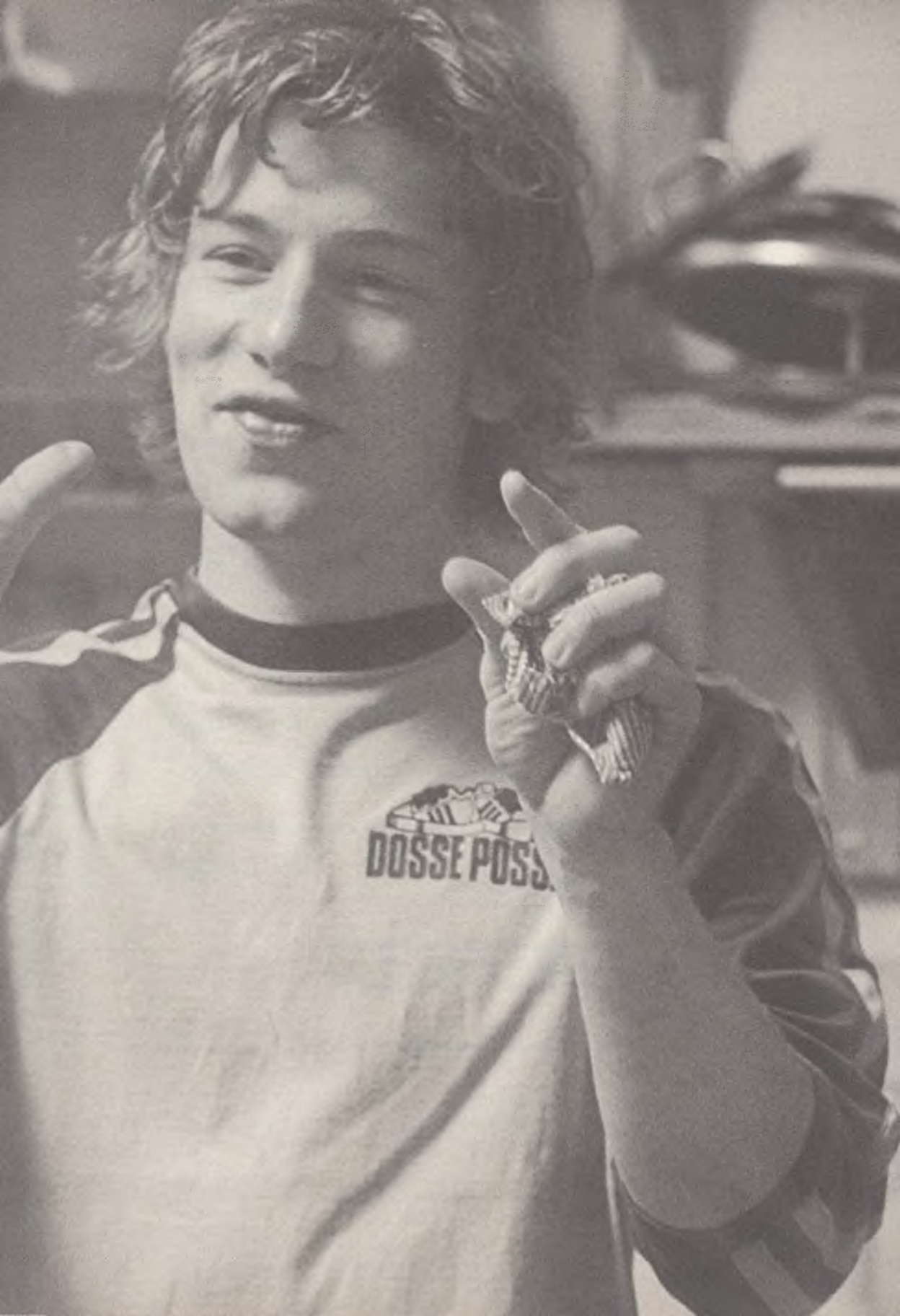
JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

1

Ierburi și mirodenii • Supe • Salate și dressinguri

Traducere din limba engleză de
Zenovia Popa


DOSSE POSS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Bucătarul se dezbracă... de secrete: ierburi şi mirodenii, supe, salate şi dressinguri / Jamie Oliver; trad.: Zenovia Popa. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-847-7
Vol.1. - 2009.- ISBN 978-973-669-848-4
I. Popa, Zenovia (trad.)
641.55

JAMIE OLIVER
THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 1999
Published in Penguin Books 2001

Copyright © Optomen Television and Jamie Oliver, 1999
Food photography copyright © Jean Cazals, 1999
Reportage photography copyright © David Eustace, 1999

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

ISBN 978-973-669-848-4

CUPRINS

Introducere 9
Primul pas 13

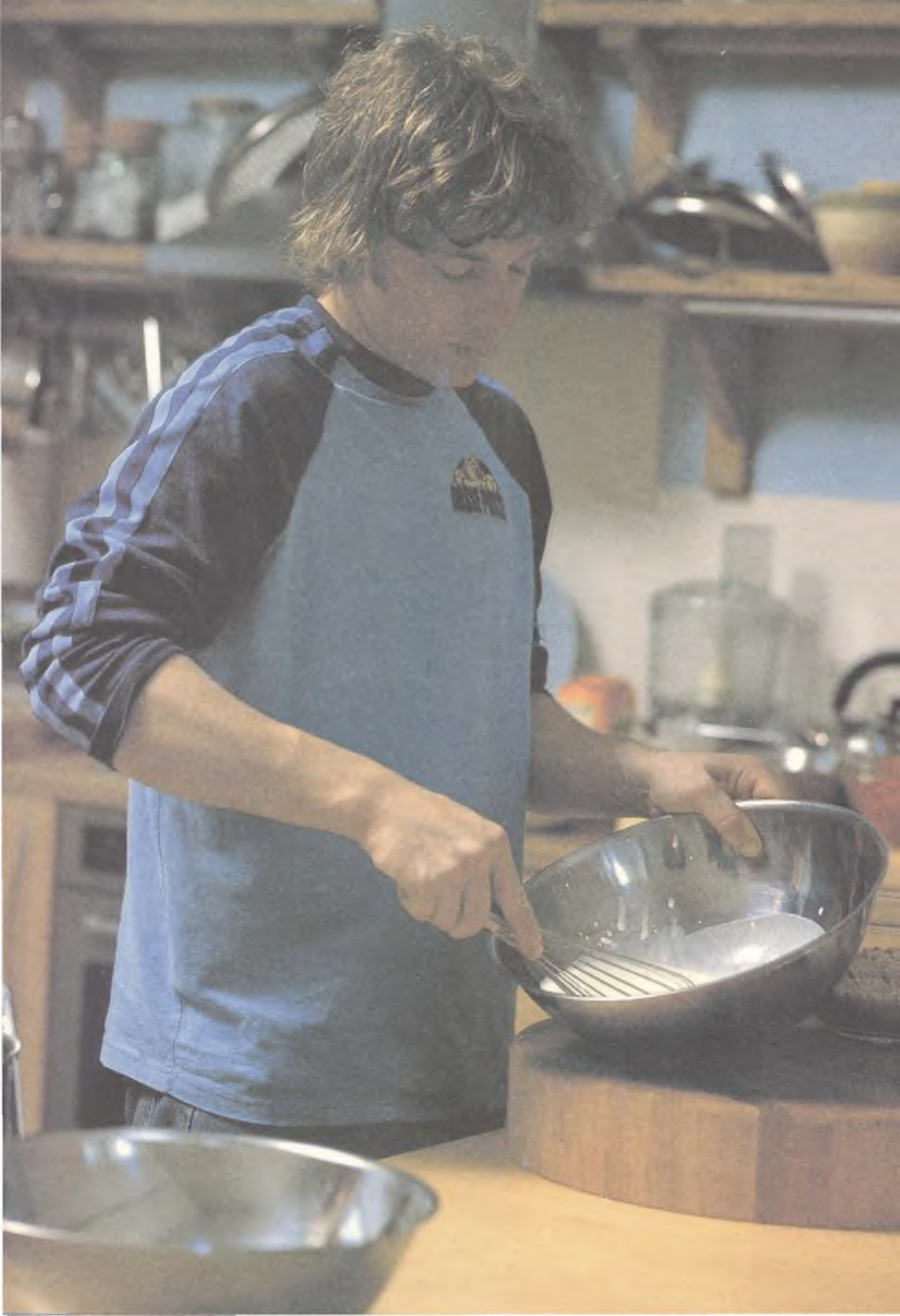
Capitolul 1
Ierburi și mirodenii 17

Capitolul 2
Supe 21

Capitolul 3
Salate și dressinguri 37

Index 59

Familiei mele



INTRODUCERE

Despre carte

Când m-am mutat la Londra, am închiriat un apartament mic în Hampstead, cu o bucătărie nu mai mare decât un dulap. După aceea m-am mutat într-un apartament aflat la subsol, în Hammersmith, care nu era mai grozav, așa că știam foarte bine care sunt restricțiile unei bucătării mici dotate cu un echipament de gătit elementar.

Gătisem deja într-un restaurant, dar mi s-a părut dificil să încerc aceleași rețete acasă, asta din lipsă de timp, spațiu, echipament sau, uneori, din cauza faptului că eu, în calitate de cumpărător de nivel mediu, nu prea aveam acces la produse de bună calitate la prețuri rezonabile. Astfel, în efortul de a recrea câteva dintre interesantele rețete de la restaurant în bucătărioara mea, am ajuns să le descompun în elemente cât mai simple. Apoi le-am adaptat, folosind ce aveam în dulap, cămară, frigider sau grădină.

Utilizând acest principiu, am obținut un repertoriu sigur de rețete simple, delicioase și atractive. În același timp, am încercat să evit jargonul culinar și orice proces complicat, care-ți consumă timpul și nu justifică produsul final.

Scopul acestei cărți este să vă determine să intrați în bucătărie plin de entuziasm și încredere.

Despre mine

Am crescut într-un pub dintr-un sat mic, numit Clavering, aproape de Saffron Walden, în partea de nord a Essexului. Cum trăisem acolo toată viața, căratul halbelor, destuparea sticlelor de vin și gătitul făceau parte din viața mea de zi cu zi.

Am devenit interesat de gătit după ce i-am spus într-o zi tatălui meu:

— Toți prietenii mei primesc bani de buzunar, aș vrea să am și eu, se poate?

A zâmbit.

— Nu, mi-a zis el, dar, dacă vrei, trezește-te dimineața și câștigă și tu!

Tata a avut mereu ceva cu trezitul de dimineață. Îmi aduc bine aminte ce se întâmpla sâmbăta, în timpul verii, dacă dormeam mai mult — uda florile din ghivece și apoi strecura furtunul prin fereastra dormitorului meu și mă stropea ca să mă trezească! Tata îmi rezerva o mulțime de plăceri, toate fiind însoțite de trudă și, în general, de o mătură și un mop (nu știu pe cine îmbrâncise pe coș, dar, din fericire, n-a fost vorba de mine). După aceea am fost „promovat" o perioadă de timp, ca o schimbare, la spălatul vaselor, ceea ce a fost și mai greu și mai nădușitor. Mi s-a părut că nu era ceva destul de bărbătesc pentru un tip „tare" și versat, în vârstă de opt ani — așa că am decis că acțiunile importante se petreceau în bucătărie, împreună cu bărbații adevărați, și acolo voiam să fiu și eu. Aici a început educația mea. Și nu numai în sectorul culinar, pentru că am învățat și un limbaj foarte rafinat! Probabil că am fost o adevărată pacoste pentru cei cinci bucătari ai tatălui meu, dar au fost foarte răbdători și m-au încurajat foarte mult. Atunci am început să deprind aptitudini practice și tehnice.

Lucram în pub în fiecare sâmbătă și duminică, asta până când am terminat școala. La 15 ani, aveam o oarecare experiență, lucrasem deja două săptămâni la Starr, în Great Dunmow, iar Brian Jones și bucătarul său șef au avut destulă încredere în mine în timpul celei de-a doua săptămâni petrecute acolo ca să-mi dea pe mână un meniu. Eram în elementul meu, și asta m-a inspirat atunci când am decis să fac din gătit un mod de viață.

Am fost destul de norocos să obțin un loc la Westminster Catering College din Vincent Square; am făcut naveta zilnic timp de trei ani. Am fost pur și simplu copleșit de colegiu și de amestecul cosmopolit de studenți. Era ceva imens! Îmi plăcea fiecare părticică a pregătirii, nu numai cea practică, căci s-au petrecut foarte multe lucruri interesante tot timpul cât a durat colegiul.

Gustul meu pentru mâncarea fină, modernă nu era format pe deplin în această etapă. Ca bucătar tânăr, credeam cu naivitate că o farfurie plină însemna mâncare bună. Numai după ce m-am dus să lucrez la Château Tilques, în Franța, am învățat că interesul real pentru ceea ce faci, calitatea, dragostea și flerul individual trebuie să participe la fiecare etapă a pregătirii hranei.

Aici s-a născut pasiunea mea pentru mâncare; înconjurat de oameni care erau mult mai talentați decât mine și al căror entuziasm era extrem de contagios, am învățat tot ce am putut.

Eram convins că numai Londra era locul unde puteam să învăț mai mult decât atât. Toți cei care lucrau în domeniul restaurantelor erau înnebuniți după acest oraș; trebuia să fac și eu parte din lumea asta.

Voiam cu disperare să învăț ceva despre mâncarea italienească, și am fost destul de norocos să-mi găsesc o slujbă la restaurantul Neal Street al lui Antonio Carluccio, unde pastele și pâinea sunt fără îndoială cele mai bune din Londra. Antonio Carluccio și asistentul său, Gennaro, sunt faimoși pentru minunatele lor ciuperci sălbatice. Mi s-a părut amuzant atunci când, în mijlocul sezonului de ciuperci porcini englezești, niște italieni în vârstă s-au dus să le culeagă timp de cinci zile. Știau despre ce e vorba (foarte important atunci când culegi ciuperci!) — cunoșteau locațiile „secrete" și se întorceau în fiecare zi cu niște coșuri uriașe pline cu ciuperci porcini. Lunea păreau extrem de săraci și ponosiți, dar vinerea purtau adidași Nike noi, de un alb strălucitor. Minunat! În mod evident, culesul ciupercilor era o muncă bine plătită!

După un an petrecut la restaurantul Neal Street și după ce am descoperit că îmi plăcea foarte mult mâncarea italienească, am simțit nevoia să știu și mai multe despre ea. M-am hotărât să lucrez la River Café. Am sunat la restaurant de cel puțin zece ori, încercând să vorbesc cu Ruth Rogers sau cu Rose Gray pentru a le cere o întrevedere. În cele din urmă, am putut vorbi cu Rose — părea foarte rece și tăioasă; m-a speriat de moarte! Dar mi-am dat seama în curând că așa vorbea ea la telefon și că, de fapt, era cel mai simpatic, mai cald și mai plin de viață bucătar pe care l-am întâlnit vreodată.

Nimeni nu te poate pregăti să lucrezi la River Café. Nu contează ce ai învățat înainte — stilul lui Rose Gray și Ruth Rogers este unic și neconvențional, și chiar funcționează. Pentru un bucătar, a folosi produsele organice cele mai bune și mai proaspete, abordând un meniu nou de fiecare dată, reprezintă o experiență entuziasmantă. Unele dintre rețetele mele sunt în mod inevitabil inspirate din ceea ce am învățat la River Café, pentru că acolo am fost mereu încurajat să-mi folosesc imaginația. Asta vreau să faceți și dumneavoastră... Haideți, la treabă!

PRIMUL PAS

Indiferent dacă tocmai ați început să gătiți sau sunteți un entuziast bucătar experimentat, primele lucruri la care trebuie să vă gândiți sunt produsele. Când eram la colegiu, unul dintre lectorii noștri, dl Hobbley, obișnuia să ne spună în fiecare zi: „Totul e să cunoști produsele!" De obicei, îl luam în râs, maimuțărindu-l, dar avea dreptate. Când vă duceți la cumpărături, uitați-vă în magazinele cu delicatese doar ca să vedeți ce mai e pe piață. Nu-mi permit produsele de la Harrods și Selfridges, dar intru pur și simplu și mă uit — e grozav! Au niște sortimente fantastice. E o adevărată educație.

Produsele — zahărul, făina, uleiul, ierburile și condimentele, muștarul, oțetul... lista continuă la nesfârșit, și oricare, sau orice combinație poate transforma complet un fel de mâncare. Așadar, cumpărați produse foarte bune și un ulei de măsline excelent, și vă aflați la jumătatea drumului către un fel de mâncare perfect.

O listă precum cea de mai jos poate reprezenta punctul de plecare pentru niște feluri de mâncare absolut delicioase. Așa că, atunci când veniți acasă cu o bucată de carne sau cu un pește, câteva legume sau vreo salată, veți avea mereu în cămară ceva care să dea o aromă deosebită mâncărurilor pe care urmează să le preparați.

Sugestii pentru proviziile de bază din cămara dumneavoastră

- Muștar: Dijon, boabe, englezesc
- Ulei: de măsline extravirgin, de măsline, de floarea soarelui
- Oțet: din vin roșu, din vin alb, balsamic, din vin de orez
- Făină: simplă, făină cu praf de copt, paste tari (tari de calitate superioară) Tip „00", porumb
- Griș, cușcuș
- Praf de copt, bicarbonat de sodiu
- Zahăr: brun, alb, pudră
- Sare: de mare tip Maldon, de masă, de gătit
- Paste uscate: spaghete, linguine, tagliatelle, penne, farfalle
- Leguminoase uscate: fasole borlotti, fasole cannellini, fasole ochi negru, fasole mare și albă, mazăre galbenă uscată, linte, năut
- Roșii la conservă
- Orez: basmati, Arborio, Carnaroli
- Măsline: negre, verzi
- Nuci: nucșoare de cedru, migdale integrale, alune
- Ciuperci uscate: porcini
- Roșii uscate la soare
- Ciocolată: de bună calitate (70% cacao)
- Cacao pudră (70% ciocolată)
- Sos de soia, sos de pește, sos de stridii
- Hamsii în ulei de măsline sau sare
- Capere: sărate (cele mici sunt mai bune)
- Ierburi și mirodenii (vezi 1, capitolul „Ierburi și mirodenii")

HERBS

IERBURI ŞI MIRODENII

Ierburi proaspete

Ierburile proaspete sunt un element obligatoriu — le puteţi folosi la aproape orice fel de mâncare pe care-l preparaţi. Sunt extrem de uşor de cultivat; nu contează dacă locuiţi la oraş sau la ţară, dacă sunteţi bogat sau sărac ori dacă staţi la etajul 16 sau într-un apartament la subsol! Pur şi simplu semănaţi-le în grădină, într-un ghiveci, într-o oală de teracotă sau într-o găleată — în orice nu mişcă!

Trebuie să cultivaţi rozmarin, cimbru, salvie şi dafin. Cresc afară, în ploaie, vânt sau zăpadă, şi pot fi culese tot anul. Nu trebuie să faceţi nimic special, doar să le udaţi şi să le îngrijiţi dacă le-aţi pus în vase. Pur şi simplu cresc. Este extraordinar să poţi culege salvie pentru umplutură în ziua de Crăciun. Menta, oregano şi magheranul pot fi lăsate tot timpul anului, dar mor iarna dacă nu sunt adăpostite. Îşi revin întotdeauna primăvara.

Anumite ierburi mai puţin rezistente, de pildă busuiocul şi coriandrul, pot fi cultivate cu succes în casă, pe pervazul ferestrei. O prietenă de-a mea are un minunat busuioc roşu în bucătărie; arată grozav. Nu e cazul să tot cumpărăm acele pachetele cu ierburi proaspete de la supermarket. Destul de des plătim preţuri foarte mari pentru produse de calitate inferioară şi în cantităţi destul de mici. Şi, fără să insist prea mult, ideea e că ierburile proaspete trebuie culese şi folosite la gătit pentru parfumul lor natural, nefiind nevoie să asude şi să se ofilească în plastic. Aşadar, haideţi să le punem în ordine!

Ierburi uscate

Şi acestea au utilizările lor; nu aceleaşi cu ale ierburilor proaspete, şi trebuie să ţineţi minte să nu folosiţi aceleaşi cantităţi, deoarece, prin uscare, aroma devine mai intensă. De fapt, din acest motiv, cred că oregano şi magheranul sunt mult mai bune uscate.

Condimentele

Condimentele sunt minunate. Sunt neperisabile și așteaptă pur și simplu să fie folosite. Este întotdeauna mai ieftin să le cumperi vrac și nu ambalate în acele borcane mici, dar ar trebui să le păstrați în recipiente închise ermetic.

Condimentele pe care le păstrez în cămara mea și fac parte din lista cu produse de bază de la pagina 15 sunt următoarele:

- Piper negru boabe
- Ardei iute uscat
- Nucșoară
- Cuișoare
- Semințe de coriandru
- Semințe de fenicul
- Semințe de chimen
- Semințe de chimion

Pisălogul și mojarul

Aceasta este probabil cea mai bună investiție pe care o puteți face în bucătărie. Imediat după ce v-ați ales ierburile și condimentele, singurele lucruri pe care vi le doriți *cu adevărat* sunt pisălogul și mojarul. Eu nu m-aș descurca fără ele. Dar nu cumpărați din acelea mici, din argilă sau din porțelan, nu-și fac treaba prea bine; luați unele solide de piatră. Nu crapă, nu se sparg și vă țin toată viața.

SUPE

Secretul supelor bune constă de fapt în ingredientele folosite. O supă bună poate fi preparată și pusă într-un bol în câteva minute. E la fel de gustoasă ca aceea pentru care ați petrecut o oră ca s-o pregătiți. Supele se află printre lucrurile pe care le poate face oricine. Pur și simplu călești niște legume parfumate, adaugi o aromă suplimentară și puțină supă de carne, și gata. Apoi trebuie să te decizi cum vrei să fie supa: groasă și densă sau pasată, ca mâncarea pentru copii (în fond, tuturor ne place mâncarea pentru copii, nu-i așa?). Pentru variație, puteți adăuga puțină smântână sau câteva crutoane.

Partea bună este că puteți prepara supe din aproape orice, și, cu puțină imaginație, pot fi delicioase. De fiecare dată, eu prepar supa pentru 4 sau 6 persoane, chiar dacă nu mănânc decât eu, iar restul îl congelez în acele pungulițe de plastic pentru sendvișuri. (Congelarea nu-i face supei nicio favoare, dar va fi oricum mai gustoasă decât ceea ce cumpărați de la magazin.)

Iată cinci dintre supele mele preferate.

Supa minestrone

Dacă ați gustat o minestrone adevărată, veți înțelege despre ce este vorba. Sunt foarte multe minestrone excelente în Italia, dar, de la o regiune la alta, nu veți găsi două la fel. Nu există o singură rețetă care să cuprindă ideea de minestrone. Ingredientele se schimbă odată cu anotimpurile. Iarna, când e frig, supa trebuie să fie caldă și sățioasă, cu mai multe paste și legume. Vara, când e cald, e nevoie de o supă mai ușoară, mai puțin consistentă, care să conțină de pildă sparanghel, mazăre, fasole grasă, anghinare. La River Café se prepară vara o minestrone extraordinară cu mentă și busuioc.

Câteva ponturi înainte de a începe

- Cred că ar fi bine să folosiți mai multe tipuri de varză, de pildă varză creață, varză nemțească, varză de primăvară și chiar cavalo nero (varză neagră).
- Puteți să-i conferiți un caracter deosebit preparând dumneavoastră înșivă pastele (vezi 2, capitolul „Paste"). Întindeți o foaie subțire de aluat și crestați-o în mod repetat cu un cuțit până când fâșiile sunt de mărimea pe care o doriți. Pastele ar trebui să aibă o formă neregulată și un aspect rustic! Scuturați-le pentru a îndepărta făina în exces (numai 30 de secunde), apoi puneți-le în supă când e aproape gata.
- Dacă folosiți spaghete uscate, înfășurați-le într-un șervet de bucătărie. Apoi, ținându-l de ambele capete, rulați-l până la marginea mesei (asta va sfărâma spaghetele în bucăți mici).
- Această supă e mai bună dacă adăugați în ea zeama rămasă după ce ați fiert costiță afumată sau o bucată de bacon (vezi 3, capitolul „Carne de porc, vită, pasăre și vânat"). Supa de pui sau de legume este bună, dar adăugați puțină pancetta feliată mărunt sau șuncă afumată atunci când căliți legumele și rozmarinul. Rețineți că zeama de la costița afumată e de obicei sărată, așadar verificați înainte să adăugați orice altceva.
- Roșiile proaspete bine coapte sunt ideale, deși cele conservate pot da un rezultat la fel de bun.

6 porții

10 roșii mari coapte (sau 2 x 400 g roșii conservate fără suc)

3 morcovi medii

2 fire de praz medii

5 bucăți de țelină

2 cepe roșii

1 varză (sau un amestec echivalent)

1 lingură de ulei de măsline

2 căței de usturoi, tăiați fin

1 lingură cu vârf de rozmarin proaspăt tocat

850 ml zeamă de costiță afumată sau șuncă fiartă (ori supă de pui sau legume)

3 pumni de busuioc proaspăt

170 g spaghete (sau ½ din rețeta de paste, vezi 2, capitolul „Paste")

sare și piper negru proaspăt pisat

ulei de măsline extravirgin

parmezan ras

Crestați roșiile și lăsați-le puțin în apă clocotindă. Apoi decojiți, scoateți semințele și tăiați în cuburi mari.

Curățați morcovii de coajă, tăiați-i în patru pe lungime și tocați.

Dați la o parte frunzele prazului, tăiați în patru pe lungime, spălați bine și tocați.

Decojiți țelina pentru a elimina părțile ațoase, apoi tăiați în jumătate pe lungime și tocați. Puteți folosi miezul țelinei, care mie îmi place în salate, dar la minestrone trebuie să utilizați părțile exterioare, care nu par la fel de atrăgătoare.

Decojiți și tocați cepele.

După ce ați tocat toate aceste legume, încercați să uniformizați bucățile ca mărime (cuburi în jur de 1 cm), dar nu exagerați; n-o să-i vedeți pe italieni tăind bucăți de mărime egală, asta n-ar mai fi mâncare gătită acasă.

Spălați și tăiați mare varza.

Puneți uleiul de măsline într-o cratiță încălzită, cu fundul gros, și căliți morcovii, prazul, țelina, ceapa, usturoiul și rozmarinul la foc mediu, până când se înmoaie (cam 15 minute). Adăugați roșiile tăiate și fierbeți timp de 1-2 minute. Adăugați supa, lăsați-o să dea în clocot și apoi fierbeți la foc mic timp de 15 minute, amestecând ușor dacă e necesar. Adăugați varza, acoperiți cratița și fierbeți la foc mic timp de 10 minute, apoi puneți busuiocul rupt bucățele și pastele, care vor absorbi aromele supei. Lăsați să fiarbă la foc mic încă cinci minute sau mai mult. Gustați și condimentați.

Supa ar trebui să fie destul de densă, aromată, iar varza nu prea fiartă — trebuie să-i păstrați culoarea intensă.

Serviți cu ulei de măsline extravirgin condimentat și parmezan proaspăt ras.

Supă cu vinete coapte, fasole cannellini și ricotta

6 porții

285 g fasole cannellini, înmuiată peste noapte

4 vinete mari

1 lingură de ulei de măsline

2 căței de usturoi, tocați mărunt

1-2 ardei iuți roșii mici și uscați, zdrobiți sau tocați

1 lingură de busuioc proaspăt tocat

1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat

565 ml supă de pui sau de legume (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")

255 g brânză ricotta proaspătă

sare și piper negru proaspăt măcinat

ulei de măsline extravirgin

Clătiți fasolea cannellini. Acoperiți cu apă, fierbeți și lăsați la foc mic timp de o oră sau până se fierbe bine.

Înțepați vinetele cu un cuțit, puneți-le pe o tavă și coaceți-le în cuptor la cea mai mare temperatură timp de 40 de minute.

Încălziți uleiul de măsline într-o cratiță adâncă și căliți usturoiul, ardeiul iute, busuiocul și pătrunjelul până când se înmoaie usturoiul, dar nu se colorează. Tăiați vinetele coapte pe jumătate și scobiți partea interioară frumos mirositoare într-o cratiță. Adăugați fasolea fiartă și zeama în care a fiert. Lăsați la foc mic timp de 20 de minute. Scoateți afară jumătate din conținut, pasați-l și puneți-l înapoi în oală. Amestecați și condimentați bine. Ar trebui să fie de consistența smântânii, sățioasă și destul de groasă. Apoi amestecați și ricotta puțin condimentată și sfărâmată în bucăți.

Puneți în fiecare bol puțin ulei de măsline extravirgin condimentat și mâncați cu puțină pâine caldă proaspătă cu coaja crocantă.

Supă de mazăre și praz

Aceasta este o rețetă pe care prietenul meu australian Bender a găsit-o într-o carte de bucate veche. Este rapidă și ușor de preparat și are un gust fantastic. Mazărea devine cremoasă și irezistibilă, iar prazul moale și dulce. Este vorba doar de două arome simple, și, deși sunt un fan al legumelor proaspete, această supă ușoară mi se pare foarte gustoasă.

6 porții

340 g mazăre, înmuiată peste noapte
1 cartof mediu, curățat
5 fire de praz medii
1 lingură de ulei de măsline
o bucățică de unt
2 căței de usturoi, tăiați fin
sare și piper negru, proaspăt măcinat
850 ml supă de pui sau de legume (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")
parmezan ras
ulei de măsline extravirgin

Clătiți mazărea, acoperiți cu apă și fierbeți împreună cu cartoful (vezi 4, capitolul „Leguminoase") până se înmoaie. Îndepărtați coaja prazului, tăiați pe lungime de la rădăcină în sus, spălați cu atenție și tăiați fin.

Încălziți o tigaie cu fundul gros și adăugați lingura de ulei și bucățica de unt. Puneți prazul și usturoiul în tigaie și căliți ușor, adăugați puțină sare până când devine moale și dulce. Adăugați mazărea scursă și cartoful și fierbeți un minut. Adăugați două treimi din supă și fierbeți la foc mic timp de 15 minute.

Acum decideți dacă vreți să pasați supa sau o lăsați densă și groasă, ori faceți ceea ce fac eu, adică jumătate pasată, iar cealaltă jumătate așa cum e — asta îți dă o senzație plăcută, dar, în același timp, îi păstrează și textura. Acum adăugați din supa rămasă pentru a căpăta consistența dorită. Asezonați după gust și adăugați parmezanul pentru a-i definitiva aroma.

Este un fel destul de sofisticat ca aperitiv, dar mie îmi place mai mult la prânz, într-un bol mare, cu un strop din cel mai bun ulei de măsline extravirgin condimentat, piper măcinat și puțin parmezan.

Supă de roșii proaspete și ardei dulce cu busuioc zdrobit și ulei de măsline

Această supă îmi place fierbinte, dar poate fi servită și rece în timpul verii. Arată bine, iar aromele se potrivesc, deși își păstrează gustul individual. Merge bine la prânz, cu un sendviș cald cu mozzarella sau cu o altă brânză cremoasă.

6 porții
15 roșii coapte mari
3 ardei roșii medii
aproximativ 7 linguri de ulei de măsline extra virgin
1 lingură de ardei iute roșu, fără semințe, tocat
sare și piper negru, proaspăt măcinat
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
2 linguri de oțet din vin roșu, sau după gust
565 ml de supă de pui sau de legume (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")
2 pumni de frunze de busuioc proaspăt

Crestați partea de sus a roșiilor și puneți-le în apă clocotită timp de 20 de secunde sau până când puteți da la o parte pielița și semințele. Frigeți ardeii întregi pe grătar (pentru a ajunge la gustul adevărat de ardei dulce trebuie fripți până se înnegresc), lăsați-i într-un bol acoperit, apoi curățați-i de coajă și tocați-i mărunt.

Puneți ardeii tocați într-o cratiță încălzită, cu fundul gros, cu 2 linguri de ulei de măsline extravirgin și ardeiul iute tocat. Adăugați puțină sare și căliți timp de 5 minute. Adăugați usturoiul tocat și fierbeți alte 2 minute. Puneți și roșiile tăiate mare și fierbeți timp de 10 minute cu puțină sare și oțet din vin roșu astfel încât să-și amestece aromele. Adăugați supa și fierbeți la foc mic timp de 15 minute. Condimentați după gust.

Cu pisălogul și mojarul (sau robotul de bucătărie) zdrobiți busuiocul cu puțină sare, până se pasează. Amestecați cu restul de ulei de măsline și adăugați mai mult oțet din vin roșu. Turnați cu generozitate acest amestec deasupra supei.

SUPE ASIATICE

Ca să fiu sincer, aceste supe mă pun pe picioare. Când am început să le prepar, nu știam absolut nimic despre amestecuri sau despre mâncarea asiatică și trebuie să admit că încă nu sunt un expert în domeniu. Dar nu ăsta e cel mai important lucru — încercați să simțiți, să înțelegeți singur despre ce este vorba. O supă asiatică bună nu e menită să vă satureîntr-o zi rece de iarnă, așa cum se întâmplă cu o supă europeană; ar trebui să fie ușoară, răcoritoare, purificatoare și aproape terapeutică. Totul stă în simplitate. Eu nu fac altceva decât să cutreier supermarketurile și să mă uit la produsele importate din Orientul Îndepărtat. Sunt grozave și se găsesc din belșug. Supele mele sunt inspirate de ceea ce văd și de ceea ce cred eu că ar merge.

Partea bună este că puteți mânca supele acestea pe săturate. Pregătiți-vă un bol uriaș la prânz, plin cu tăiței, legume sau orice altceva — o să fie excelent. (Nu vă sugerez să mâncați acest tip de supă încă de la prima întâlnire, pentru că dacă o faceți corect, asta presupune sorbit, supt și multe alte lucruri de acest fel. De regulă, veți avea în jurul gurii niște tăiței și vă veți stropi cu supă pe față, așa că lăsați să mai treacă niște săptămâni de la prima întâlnire!)

Vă voi da două dintre rețetele mele preferate, dar ideea este să le inventați pe ale dumneavoastră, folosind trei sau patru ingrediente, cum ar fi tăițeii, zarzavaturile, carnea, peștele sau legumele. Rețineți, cel mai important lucru este supa în sine. Mie îmi place să fie limpede și să aibă o aromă plăcută (pentru limpezirea supei, vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri").

La supele asiatice amestecate, încercați să serviți zeama separat — arată mult mai apetisant. Separați toate ingredientele în boluri, apoi serviți zeama în unul dintre acele ceainice Bodem (și un ceainic obișnuit sau un ibric sunt bune). Adăugați un pumn de ierburi proaspete în supă — își vor răspândi aroma precum pliculețele de ceai. Pur și simplu turnați zeama fierbinte peste legume și/sau carne în fiecare bol și stoarceți o lămâie mică deasupra.

Pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi

4 porţii

4 bucăţi de piept de pui

sare şi piper negru, proaspăt măcinat

1 litru de supă de pui (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri")

1 lingură cu vârf de ghimbir proaspăt, tocat mărunt

1 cătel de usturoi, feliat

300-400 g de verdeţuri chinezeşti (varză chinezească, broccoli chinezesc, conopidă chinezească)

455 g tăiţei

1 sau 2 ardei iuţi roşii proaspeţi medii/mari, fără seminţe şi tăiaţi mărunt

1 mână de coriandru proaspăt, rupt

4 linguri de sos de soia

1 lămâie galbenă sau verde

Dezosaţi şi îndepărtaţi pielea de pe pieptul de pui, ca şi grăsimea în exces. Săraţi după gust. Luaţi o tigaie cu grătar foarte încinsă, puneţi pe ea pieptul de pui şi frigeţi-l pe ambele părţi. Puneţi puiul pe o tavă şi lăsaţi-l deoparte timp de 3 minute, apoi tăiaţi-l în bucăţi cu latura de 1 cm. În acelaşi timp, daţi în clocot supa de pui, adăugând ghimbirul şi usturoiul, apoi fierbeţi la foc mic. Mie îmi place să las verdeţurile chinezeşti deasupra supei, până când se frăgezesc la abur, dar le puteţi amesteca în supă, dacă preferaţi.

În timp ce supa fierbe la foc mic, puneţi tăiţeii în apă clocotită şi sărată, strecuraţi-i şi împărţiţi-i în 4 boluri. Adăugaţi verdeţurile la tăiţei. Apoi puneţi bucăţile de pui deasupra şi presăraţi ardeii iuţi, coriandrul şi turnaţi sosul de soia. În sfârşit, verificaţi dacă supa este condimentată şi apoi turnaţi în fiecare bol (puteţi s-o serviţi aşa cum am spus la început). Stoarceţi deasupra puţină lămâie galbenă sau verde.

Supă de scoici Saint-Jacques, creveți și moluște cu tăiței, fasole neagră, coriandru și lămâie verde

4 porții

170 g fasole neagră, înmuiată peste noapte

1 litru de supă de pui sau pește (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")

2 linguri cu vârf de ghimbir tăiat mărunt

8 scoici medii, curățate

8-12 creveți cruzi, curățați, cu intestinele închise la culoare scoase

455 g scoici vii

455 g tăiței

un pumn de pătrunjel sau busuioc proaspăt

doi pumni de coriandru proaspăt

2 ardei iuți, roșii medii/mari, fără semințe, tăiați mărunt

sare și piper negru, proaspăt măcinat

2 lămâi verzi

Clătiți fasolea neagră înmuiată peste noapte. Acoperiți cu apă și fierbeți la foc mic. Dați în clocot supa de pui sau de pește și fierbeți la foc mic cu ghimbirul. Puneți fructele de mare deasupra supei care fierbe (dacă nu aveți o oală sub presiune, puneți fructele de mare într-o folie, adăugați puțină apă sau vin alb și țineți-le în cuptor la cea mai mare temperatură timp de 5-10 minute sau până când se deschid scoicile).

Între timp, fierbeți tăițeii în apă sărată și apoi strecurați. Împărțiți tăițeii în 4 boluri adânci și amestecați cu fructele de mare, fasolea fiartă, zarzavaturile și ardeii iuți. Verificați dacă supa în care au fiert ghimbirul și fructele de mare mai are nevoie de sare și serviți-o la masă dintr-un ceainic. Stoarceți puțină lămâie verde deasupra fiecărui bol.

SALATE ȘI DRESSINGURI

Ani de zile, salatele au fost prost reprezentate în Marea Britanie, și e păcat, pentru că mie chiar îmi plac! Așa că o să încercăm să abordăm subiectul puțin altfel. Majoritatea oamenilor nu sunt deloc încântați de o salată fadă și neinteresantă, așa că uitați-vă cu atenție la lăptuca pe care ați cumpărat-o congelată și la dressingurile pe bază de apă — rețineți, frunzele verzi sunt sănătoase, așadar salata trebuie să facă parte mereu din meniul dumneavoastră. Vom vorbi în continuare despre câteva salate și dressinguri care sunt simplu și rapid de preparat.

La dressinguri folosiți întotdeauna un ulei de măsline foarte bun. Uleiul de măsline chiar își merită prețul, în domeniul ăsta nu există chilipiruri! Salata dumneavoastră ar trebui asezonată chiar înainte de a o pune pe masă, altfel o să fie fleașcă. Rețineți că dressingurile au întotdeauna un gust mai bun dacă le preparați chiar înainte să le consumați, deși n-o să fie sfârșitul lumii dacă preparați o cantitate mai mare și puneți la frigider ceea ce vă rămâne.

SALATE

Salata de rădăcini

Aceasta este una dintre cele mai bune salate pe care le puteți face. Este crocantă, gustoasă și se servește foarte bine cu brânză (în special mozzarella și ricotta).

Aveți nevoie de cantități egale de morcovi (preferabil mici), fenicul și țelină. Pentru început, spălați morcovii și tăiați-i în bucăți de 10 cm lungime. Ideea este să-i tăiați cât se poate de subțire (este mai ușor dacă-i tăiați întâi în două, și așa mai departe). Îndepărtați partea de jos și de sus a bulbului de fenicul și frunzele mai tari, apoi tăiați în jumătate și continuați, cât se poate de subțire, de la rădăcină spre vârf.

Eliminați partea inferioară a țelinei și coaja. (Eu curăț țelina cu un cuțit special pentru a elimina partea ațoasă pe care o păstrez de pildă pentru tocănițe.) Pentru această salată specială folosiți doar 10 cm din partea de jos a țelinei, inclusiv rădăcina, care are un alt gust și arată complet diferit de restul bulbului — este albă, mult mai gustoasă și deloc ațoasă. Tăiați-o în jumătate, la fel ca pe fenicul, și apoi de la rădăcină spre vârf, cât se poate de subțire.

Adăugați un dressing din ierburi și oțet din vin roșu (vezi pagina 56) și amestecați bine. Aceasta este probabil singura salată la care adaug dressingul cu câteva minute înainte de a mânca — e bine totuși să lăsați aromele să pătrundă în salată.

Salată de sfeclă roșie cu dressing din maghiran și oțet balsamic

Încercați să faceți rost de sfeclă roșie crudă, de preferat bucăți mici de aceeași mărime (dacă nu, e bună și semipreparată, deși mie nu-mi place în mod deosebit).

Fierbeți sfecla roșie în apă sărată până se înmoaie (ar trebui să puteți da la o parte coaja cu degetul). Strecurați și răciți. Decojiți cu degetele, eliminând cotoarele.

Dacă sfeclele sunt destul de mici, tăiați-le pur și simplu în jumătate sau lăsați-le întregi; tăiați-le pe cele mari în patru.

Când încă sunt calde, adăugați un sos din maghiran și oțet balsamic (vezi pagina 56). Se servește la temperatura camerei, ca salată simplă sau garnitură la pește la grătar sau prăjit.

Salată de cartofi

Începeți cu 455 g de cartofi (este important să folosiți cartofi noi de aceeași mărime, pe care fie îi răzuiți, fie îi curățați de coajă).

Fierbeți cartofii în apă sărată. Încercați să-i fierbeți foarte bine, astfel încât lama cuțitului să rămână curată dacă o înfigeți în cartof (cartofii nu trebuie să fie cruzi, dar nici să se zdrobească).

Imediat ce au fiert cartofii, strecurați-i și puneți-i într-un bol.

Este foarte important să adăugați dressingul în această etapă, când cartofii sunt foarte fierbinți (lăsându-i să se răcească în dressing, aromele pătrund în ei).

Mie îmi place să folosesc trei tipuri de dressinguri.

Salată de cartofi cu salsa verde

Salată de cartofi cu salsa verde

Trebuie doar să adăugați 2 linguri de salsa verde peste cartofi (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri").

Salată de cartofi cu ulei de măsline, lămâie și mărar

Folosiți un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56) și adăugați niște mărar proaspăt, tăiat mare, și puțină sare și piper negru, proaspăt măcinat. (În loc de mărar puteți încerca mentă, pătrunjel sau tulpini de fenicul — toate merg.)

Salată de cartofi cu păpădie și hașmă

Folosiți din nou un dressing preparat din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56), adăugați niște frunze de păpădie spălate foarte bine și tăiate mare și puțină hașmă tăiată mărunt, și condimentați după gust cu sare și piper negru, proaspăt măcinat.

Salată mixtă cu roșii coapte la cuptor

Pentru această salată, folosiți numai legume gustoase și apetisante. Poate fi un amestec de orice — lăptucă, varză roșie, salată verde, ridichi, fenicul, țelină. Adăugați niște ierburi proaspete, de pildă măghiran, busuioc sau pătrunjel. Odată ce le-ați amestecat pe toate, puneți și niște roșii coapte pe grătar, ca să-i dați salatei un gust aparte. Încercați să cumpărați roșii obișnuite, bine coapte, sau cherry — lăsați-le întregi dacă sunt mici, altfel, tăiați-le pe jumătate după ce le-ați copt — și puneți-le într-un bol. Adăugați puțin usturoi tocat, cimbrișor proaspăt, busuioc, niște oregano uscat, care este minunat, puțin ulei de măsline, suficientă sare și piper negru, proaspăt măcinat și ardei iute uscat (și ardeiul iute proaspăt este bun). Vărsați conținutul bolului într-o tavă de copt și țineți în cuptor doar până când se colorează, uscându-le puțin — în mod normal, durează cam 15 minute într-un cuptor foarte încins. Lăsați să se răcească. Când salata e gata, adăugați un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56) și mai puneți niște roșii coapte pe deasupra.

Adevărata salată de roșii

Când cumpărați roșii, nu le luați pe cele ambalate frumos — verificați-le, mirosiți-le. O tomată perfectă ar trebui să fie de un roșu aprins și moale, dar nu fleșcăită. Mai puteți găsi în supermarketuri niște roșii din soiul cherry sau galbene ori vărgate, pe care le puteți folosi pentru această salată.

Tăiați roșiile cât de subțire doriți și așezați-le pe o farfurie mare. Tocați mărunt o *cantitate foarte mică* de usturoi (numai o idee, pentru că gustul e intens) și o *cantitate mică* de hașmă sau de ceapă roșie. Presărați usturoiul și ceapa deasupra roșiilor. Adăugați sare de mare, piper negru proaspăt măcinat și oregano uscat. Presărați apoi câteva frunze de busuioc și turnați din belșug oțet balsamic și ulei de măsline extravirgin.

Salată de andive cu sos de hamsii și capere

Mâncam andive în fiecare zi pe vremea când lucram în Franța. Însoțeau orice fel de mâncare. Se serveau crude, fără sos, așa că erau amare, și asta mi se părea revoltător. După acea experiență, le-am urât. Dar acum știu că amăreala unei andive e plăcută dacă este gătită sau amestecată cu arome adevărate — hamsiile și lămâia sunt un exemplu perfect. Cred că această salată este foarte fină, potrivită ca aperitiv.

Aveți nevoie de 4 andive medii, arătoase (fără frunze maronii). Tăiați-o pe fiecare în jumătate, de la rădăcină spre vârf, apoi în sferturi și, în final, în optimi. Spălați în apă rece și strecurați, apoi uscați-le. Folosind un pisălog și un mojar, zdrobiți 6 fileuri de hamsii și o lingură de capere (sau puteți să le tocați foarte, foarte mărunt).

Puneți amestecul într-un bol și adăugați un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56 — dar nu puneți deloc sare în acest dressing, pentru că hamsiile și caperele sunt sărate). Amestecați bine, apoi adăugați andivele. Puteți pune ceva mai mult suc de lămâie pentru gust.

Salată de ridichi și fenicul

Salată de ridichi și fenicul

Cantitățile acestei salate le decideți dumneavoastră, dar eu folosesc de obicei două părți de fenicul și o parte de ridichi. Când cumpărați ridichile, căutați-le pe cele foarte tari. Cele lungi, ovale sunt foarte bune. Spălați-le și tăiați-le foarte fin. Feniculul este de două tipuri: unul mai subțire și o varietate mai rotundă, mai cărnoasă. Căutați bulbii mai rotunzi, mai plini — în mod normal, aceștia sunt mult mai bine dezvoltați, mai puțin ațoși și, în general, au mai multe tulpini verzi, de care aveți nevoie.

Tăiați partea de sus și codițele feniculului. Îndepărtați partea de jos a bulbului și eliminați frunzele mai tari. Tăiați bulbul pe jumătate și apoi cât se poate de subțire, de la rădăcină spre vârf. Puneți ridichile și feniculul într-un bol, acoperiți cu apă rece și adăugați și niște gheață. Așteptați cel puțin 15 minute, pentru ca ridichile și feniculul să devină crocante. Strecurați, amestecați și uscați, puneți-le într-un bol și adăugați un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56). Tocați tulpinile feniculului și presărați-le pe deasupra. Merge foarte bine cu pește la grătar.

Salată din napi rotunzi și miez de țelină cu parmezan, lămâie și ulei de măsline

Prima dată, am mâncat această salată într-o cafenea din Italia. Arăta mai degrabă anost, dar gustul era fantastic! Țelina crudă și napii fiind crocanți, merg foarte bine cu uleiul de măsline și cu sucul de lămâie. Este foarte răcoritoare, iar parmezanul presărat din belșug întregește totul. Minunat!

Luați 2 napi (vezi 3, capitolul „Legume") și tăiați-i de la rădăcină spre vârf cât se poate de subțire. Tăiați tulpinile dure, atoase de pe bulbul unei țeline — folosiți circa 10 cm din partea inferioară pentru salată și păstrați restul țelinei pentru alte feluri de mâncare, cum ar fi tocănițele. Tăiați țelina pe jumătate și apoi cât se poate de subțire, de la rădăcină spre vârf, păstrând frunzele galbene (frunzele verzi sunt amare). Puneți napii și țelina într-un bol și presărați puțină sare. Adăugați un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56). Apoi, folosind o răzătoare, radeți fâșii lungi de parmezan pe deasupra și presărați în salată câteva frunze galbene de țelină, tăiate mare.

Gustați salata — puteți adăuga puțin mai mult suc de lămâie pentru că asta o face mai bună.

Salată din napi rotunzi și miez de țelină cu parmezan, lămâie și ulei de măsline

Salată caldă de varză roșie, salată verde și pancetta

Folosiți cantități egale de lăptucă, salată verde și varză roșie. Tăiați cotoarele și îndepărtați frunzele exterioare, care nu sunt așa de bune. Tăiați salata și varza roșie pe jumătate, apoi aduceți-vă aminte că, de fapt, rădăcina albă ține toate aceste frunze laolaltă. Tăiați-o pe fiecare în jumătate, de la rădăcină, în bucăți de 1 cm care sunt unite de o parte a rădăcinii. Spălați în apă rece, strecurați sau uscați și puneți-le într-un bol.

Prăjiți câteva felii de pancetta sau șuncă până când devin aurii și crocante. Adăugați fie un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie, fie unul din ierburi și oțet din vin roșu (vezi pagina 56). Scoateți pancetta din tigaie cu o spumieră și așezați-o deasupra salatei.

Salată de fasole lată, sparanghel și fasole franțuzească cu dressing de muștar

Pentru această salată, aveți nevoie de cantități egale de fasole lată, sparanghel și fasole franțuzească. După ce ați scos din păstăi toată fasolea, separați boabele: cele mici pot fi mâncate crude, dar cele mari trebuie fierte puțin. Dacă e vorba de o fasole mai mare, cu coaja mai dură, puneți-o într-o oală cu apă clocotită care *nu* a fost sărată (sarea va întări *coaja*). Dacă simțiți că s-a înmuiat, dați-o la o parte. Îndepărtați tulpinile sparanghelului (încercați să le alegeți pe cele verzi) și, folosind un cuțit, radeți de sus în jos. Luați fasolea franțuzească și îndepărtați părțile ațoase.

Fierbeți fasolea franțuzească până când devine mai moale și faceți la fel cu sparanghelul. Puneți în salată un dressing de muștar (vezi pagina 57), de preferință în timp ce sparanghelul și fasolea sunt încă fierbinți.

Salată verde

Îmi place să pun lăptucă, năsturel, spanac, salată verde, frunze de muștar, creson și fenicul, tăiate subțire. Două, trei sau toate aceste ingrediente la un loc vor face o salată cu adevărat interesantă. Puneți în ultimul minut un dressing de maghiran și oțet balsamic, ori din ulei de măsline și suc de lămâie sau din ierburi și oțet din vin roșu (vezi pagina 56).

Salată de spanac verde, mazăre proaspătă și brânză feta

Salată de spanac verde, mazăre proaspătă și brânză feta

Aveți nevoie de două mâini mari de spanac verde — verificați să nu aibă frunze murdare sau ofilite și apoi spălați-l bine (nimănui nu-i place spanacul cu nisip). Scuturați-l și puneți-l într-un bol de salată împreună cu două mâini de mazăre proaspătă (dacă nu sunteți suficient de norocos să găsiți una tânără, care este dulce și moale, trebuie să puneți mazărea în apă clocotită, nesărată și apoi s-o lăsați să se răcească). Adăugați în salată, înainte de a o pune pe masă, un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 56) și presărați brânză feta pe deasupra.

DRESSINGURI

Dressing din ierburi și oțet din vin roșu

4 porții

2 linguri de oțet din vin roșu
5 linguri din cel mai bun ulei de măsline
1 linguriță rasă de sare
1 linguriță rasă de piper negru, proaspăt măcinat
1 lingură cu vârf de maghiran, proaspăt tăiat
1 lingură cu vârf de busuioc, proaspăt tăiat
1 lingură cu vârf de pătrunjel, proaspăt tăiat
3 linguri de haşmă tăiată subțire

Amestecați toate ingredientele, adăugând haşma la sfârşit.

Dressing din ulei de măsline și suc de lămâie

4 porții

2 linguri de suc de lămâie
5 linguri de ulei de măsline
1 linguriță rasă de sare
1 linguriță de piper negru, proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele.

Dressing din maghiran și oțet balsamic

4 porții

2 linguri de oțet balsamic (o lingură poate fi suficientă dacă este un oțet foarte bun)
5 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de piper negru, proaspăt măcinat
3 linguri cu vârf de maghiran, proaspăt tocat

Amestecați toate ingredientele.

Dressing de muștar

4 porții

1 lingură cu vârf din cel mai bun muștar de Dijon sau muștar boabe
2 linguri de suc de lămâie proaspăt stors sau oțet balsamic
5 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de sare
1 linguriță de piper negru, proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele.

Dressing de hamsii și capere

4 porții

2 linguri de suc de lămâie proaspăt stors
5 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de piper negru, proaspăt măcinat
6 fileuri de hamsii, tocate sau pisate
1 lingură de capere mici, tocate sau pisate

Amestecați toate ingredientele într-un bol. Probabil că nu mai e nevoie de sare deoarece hamsiile și caperele sunt sărate.

Dressing din miere, muștar boabe și usturoi

4 porții
1 linguriță de usturoi tocat sau zdrobit
1 lingură din mierea preferată
1 lingură de muștar boabe
2 linguri de suc de lămâie
5 linguri de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele.

INDEX

numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile
(v) indică reţeta vegetariană

andive, 47
ardei
(v) supa de roşii proaspete şi ardei dulce cu busuioc zdrobit şi ulei de masline, 30, **31**

brânză feta
(v) salată de spanac verde, mazăre proaspătă şi brânză feta, **54**, 55
busuioc
(v) supa de roşii proaspete şi ardei dulce cu busuioc zdrobit şi ulei de măsline, 30, **31**

capere
dressing de hamsii şi capere, 57
salată de andive cu dressing de hamsii şi capere, 47
cartofi
(v) salată de cartofi, 41, **42**
condimente, 18
coriandru
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35
creveţi
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35

dressinguri
dressing de hamsii şi capere, 57
(v) dressing din ierburi şi oţet din vin roşu, 56
(v) dressing din miere, muştar boabe şi usturoi, 57
(v) dressing din maghiran şi oţet balsamic, 56
(v) dressing de muştar, 57
(v) dressing cu ulei de măsline şi suc de lămâie, 56

fasole cannellini
(v) supă cu vinete coapte, fasole cannellini şi ricotta, 26
fasole franţuzească
(v) salată de fasole lată, sparanghel şi fasole franţuzească cu dressing de muştar, 53
fasole neagră
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35
fenicul
(v) salată de ridichi şi fenicul, **48**, 49

ghimbir
pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi, 34

hamsii
dressing de hamsii şi capere, 57
salată de andive cu dressing de hamsii şi capere, 47

lămâi
(v) salată din napi rotunzi şi miez de ţelină cu parmezan, lămâie şi ulei de măsline, 50, **51**

maghiran
(v) salată de sfeclă roşie cu dressing din maghiran şi oţet balsamic, 40
(v) dressing din maghiran şi oţet balsamic, 56
mazăre
(v) salată de spanac verde, mazăre proaspătă şi brânză feta, **54**, 55
(v) supă de mazăre şi praz, 27, **28**
miere
(v) dressing din miere, muştar boabe şi usturoi, 57
muştar
(v) dressing din miere, muştar boabe şi usturoi, 57
(v) dressing de muştar, 57

napi
(v) salată din napi rotunzi şi miez de ţelină cu parmezan, lămâie şi ulei de măsline, 50, **51**

oţet
(v) dressing din ierburi şi oţet din vin roşu, 56

pancetta
salată caldă cu varză roşie, salată verde şi pancetta, 52
parmezan
(v) salată din napi rotunzi şi miez de ţelină cu parmezan, lămâie şi ulei de măsline, 50, **51**
praz
(v) supă de mazăre şi praz, **28**, 27
pui
pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi, 34

ricotta
(v) supă cu vinete coapte, fasole cannellini şi ricotta, 26
roşii
(v) adevărata salată de roşii, 46
(v) salată mixtă cu roşii coapte la cuptor, 44
(v) supa de roşii proaspete şi ardei dulce cu busuioc zdrobit şi ulei de măsline, 30, **31**

salate
(v) adevărata salată de roşii, 46
(v) salată de spanac verde, mazăre proaspătă şi brânză feta, **54**, 55
(v) salată de sfeclă roşie cu dressing din maghiran şi oţet balsamic, 40
(v) salată de fasole lată, sparanghel şi fasole franţuzească cu dressing de muştar, 53
salată de andive cu dressing de hamsii şi capere, 47
(v) salată din napi rotunzi şi miez de ţelină cu parmezan, lămâie şi ulei de măsline, 50, **51**
(v) salată verde, 53
(v) salată mixtă cu roşii coapte la cuptor, 44
(v) salată de cartofi, 41, **42**
(v) salată de ridichi şi fenicul, **48**, 49
(v) salată de rădăcini, 39
salată caldă cu varză roşie, salată verde şi pancetta, 52
scoici
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35
sfeclă roşie
(v) salată de sfeclă roşie cu dressing din maghiran şi oţet balsamic, 40
spanac
(v) salată de spanac verde, mazăre proaspătă şi brânză feta, **54**, 55
sparanghel
(v) salată de fasole lată, sparanghel şi fasole franţuzească cu dressing de muştar, 53
supe
(v) supă de mazăre şi praz, 27, **28**
(v) supă cu vinete coapte, fasole cannellini şi ricotta, 26
(v) supa minestrone, **22**, 23
(v) supa de roşii proaspete şi ardei dulce cu busuioc zdrobit şi ulei de măsline, 30, **31**
supe asiatice
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35
pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi, 34

tăiţei
supă de scoici Saint-Jacques, creveţi şi moluşte cu tăiţei, fasole neagră, coriandru şi lămâie verde, 35
pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi, 34

ţelină
(v) salată din napi rotunzi şi miez de ţelină cu parmezan, lămâie şi ulei de măsline, 50, **51**

usturoi
(v) dressing din miere, muştar boabe şi usturoi, 57

varză roşie
salată caldă cu varză roşie, salată verde şi pancetta, 52

verdeţuri chinezeşti
pui fript cu ghimbir, verdeţuri chinezeşti şi tăiţei într-o supă de zarzavaturi, 34

vinete
(v) supă cu vinete coapte, fasole cannellini şi ricotta, 26

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, şi-a câştigat statutul de vedetă datorită cărţilor publicate şi emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* şi *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate şi, totodată, prin simplitatea reţetelor. Modul său neconvenţional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici şi talentul de povestitor au atras un public larg şi au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluţionat felul în care britanicii priveau mâncarea şi gătitul şi a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea reţete savuroase şi uşor de preparat.

Jurnalul Naţional şi Curtea Veche Publishing vă invită să participaţi la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări şi reţete inedite care vă vor ajuta să vă bucuraţi din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziţie soluţia perfectă pentru a obţine gusturi îndrăzneţe!

Săptămâna viitoare:
Bucătarul se dezbracă... de secrete (2):
Paste • Peşte şi fructe de mare

ISBN (VOL. I-V) 978-973-669-847-7
ISBN 978-973-669-848-4
5 948486 009290
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

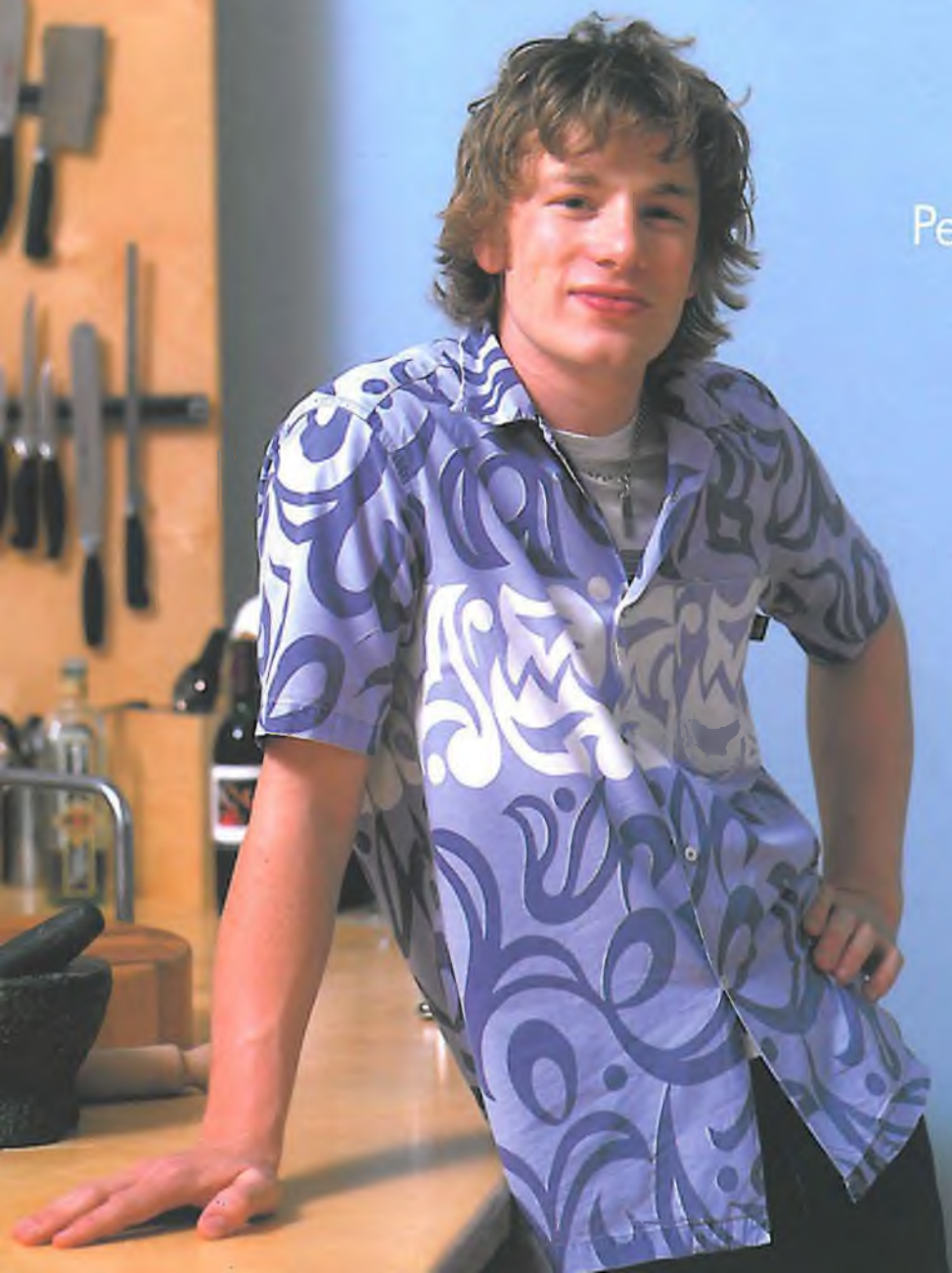
JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

2

Paste
Peşte şi fructe
de mare



Curtea veche

BUCĂTARUL SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Un mod facil de a pregăti relaxat o mâncare delicioasă", *Guardian*

„Este un bărbat care manifestă o dragoste copilărească față de mâncare... Scapă mâncarea pe jos, dar tot o folosește. Cumpără discuri. Face parte dintr-o formație. Nu-i place pâinea neagră. Se dă pe balustradă ca pe tobogan. Și, pe deasupra, îi vorbește sâsâit publicului britanic despre niște rețete simple și cu un impact uimitor", *Observer*

„Arată ca o vedetă rock, pare un tânăr plin de aplomb și gătește ca un înger", *Daily Telegraph*

„Bucătarul rock'n'roll... al cărui stil relaxat i-a dat tradiției culinare o lovitură binemeritată", GQ

„Jamie Oliver este un bucătar tânăr și inteligent. Prezintă ceea ce a învățat în bucătăriile diferitelor restaurante atât la televizor, cât și în această carte. Dacă luați de bune rețetele, lăsând la o parte publicitatea, veți fi răsplătiți cu sfaturi prețioase și cu o mâncare bună", Sybil Kapoor, *Independent*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

„Felurile sale de mâncare sunt mai degrabă simple... și se bazează pe ingrediente proaspete și o mulțime de ierburi. Multe dintre ele trădează o influență italiană, iar capitolele despre paste, rizoto și cușcuș sunt printre cele mai bune", *Time Out*

„Bucătarul care... a readus aromele în bucătărie", *Radio Times*

„Este cel mai picant condiment din bucătărie, după ardeiul iute. Pur și simplu nu ne mai săturăm de Jamie Oliver", *Evening Standard*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pub-ul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață frumoasă*.

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

2

Paste • Peşte şi fructe de mare

Traducere din limba engleză de Zenovia Popa

DOSSE POSS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Bucătarul se dezbracă... de secrete: paste, peşte şi fructe de mare /
Jamie Oliver; trad.: Zenovia Popa. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-847-7
Vol.2. - 2009.- ISBN 978-973-669-853-8
I. Popa, Zenovia (trad.)
641.55

JAMIE OLIVER
THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 1999
Published in Penguin Books 2001

Copyright © Optomen Television and Jamie Oliver, 1999
Food photography copyright © Jean Cazals, 1999
Reportage photography copyright © David Eustace, 1999

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

ISBN 978-973-669-853-8

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: EUGEN DAMIAN; SÎNZIANA COTOARĂ

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuţie: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

Capitolul 1
Paste 6

Capitolul 2
Peşte şi fructe de mare 44

Index 62

PASTE

Fascinația mea față de paste a început la Colegiul Westminster. Exista acolo un amestec cosmopolit de studenți — aproape jumătate dintre ei erau veniți cu burse de peste ocean —, lucru interesant, deoarece fiecare avea de spus o poveste despre mâncarea copilăriei sale. Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei era Marco, de origine italiană, dar care crescuse în Londra; era un tip de treabă și *atât de* pasionat de Italia, de cultură, de mâncare și, da, ați ghicit, de *paste*! Nu cred că și-a dat seama, dar el a fost cel care mi-a declanșat obsesia. Am început să citesc despre paste. Mi-am cumpărat prima carte despre pastele italieneşti. Eram fascinat. Totul mi se părea o aventură; formele, mărimile și culorile erau nenumărate, și îmi doream foarte tare să aflu cât mai multe despre ele. De atunci am rămas fermecat de complexitatea pastelor — sunt unul dintre acele lucruri despre care nu știi niciodată totul; așa că le prepar iarăși și iarăși, spicuind ponturi de la tot felul de oameni.

Despre pastele uscate ce aș putea spune? Toată lumea le are în cămară, iar italienii le apreciază foarte mult. Pe lângă faptul că sunt convenabile, pastele uscate au un gust excelent și merg întotdeauna cu pește și fructe de mare.

PREPARAREA PASTELOR

Chiar vreau să preparați aceste paste - e foarte rapid și simplu și veți fi mândru de rezultat. Este vorba de două tipuri de paste pe care le pregătesc acasă. Ingredientele sunt ușor diferite, dar metoda este asemănătoare și le puteți face cu mâna, cu robotul de bucătărie ori cu mixerul. Rețineți doar că ouăle și făina nu sunt întotdeauna la fel, așa că, dacă vi se pare că pastele devin umede sau lipicioase, mai adăugați puțină făină, iar dacă sunt prea uscate, mai puneți ou. Întotdeauna fac, din proprie inițiativă, mai mult aluat decât mi-ar trebui pe moment. Surplusul îl usuc și îl păstrez în recipiente închise ermetic pentru paste rapide și foarte gustoase.

Rețetă de aluat de paste obișnuită și rapidă

4 porții

500 g făină albă (Tip „00")
5 ouă mari (ideal este să folosiți ouă ecologice sau „de țară")
făină grișată pentru pudrare

Rețetă de aluat de paste specială

4 porții

150 g făină albă (Tip „00")
350 g făină grișată (dacă nu puteți face rost de făină grișată, e bună și făina simplă)
2 ouă mari
9-10 gălbenușuri
făină grișată pentru pudrare

Metodă (pentru ambele rețete)

Prepararea aluatului de paste nu este chiar un coșmar — doar amestecați ouăle și făina, nu e mare lucru. Nu aveți nevoie de sare sau ulei, asta este o greșeală a celor care le fabrică. Singurele elemente esențiale pentru cea mai înaltă experiență de preparare a aluatului de paste sunt ouăle proaspete, făina bună, măcinată fin, și făina grișată. Vom frământa aceste ingrediente până când vom obține o cocă moale,

cu o textură catifelată. Şi vom continua procesul, astfel încât structura glutenului din cocă să se dezvolte şi să se întărească, făcând-o elastică.

Dacă preparaţi aluatul cu mâna, faceţi acest lucru pe o suprafaţă curată sau într-un vas. Totul va dura cam cinci minute. Cu un robot de bucătărie sau un mixer, chiar mai puţin — rapid, nu?

Prepararea aluatului

Etapa 1 — cu mâna Faceţi o groapă mică în mijlocul grămezii de făină şi adăugaţi ouăle (şi gălbenuşurile, dacă folosiţi reţeta specială). Cu o furculiţă, desfaceţi uşor ouăle, aducând spre centru făină dinspre margine. În timp ce începe să se formeze o cocă semimoale, folosiţi-vă mâinile. Frământaţi coca timp de trei minute sau până când devine moale şi elastică. Înveliţi-o într-o folie şi lăsaţi-o în frigider 60 de minute.

Etapa 1 — cu un mixer Folosiţi cuţitul de aluat al mixerului. Adăugaţi făina peste ouă/gălbenuşuri şi mixaţi la viteză medie aproximativ 3 minute sau până când se formează o cocă tare. Scoateţi-o din vasul mixerului şi mai frământaţi cu mâna aproximativ un minut sau până când devine moale şi elastică. Înveliţi-o într-o folie din plastic şi lăsaţi-o în frigider 60 de minute.

Etapa 1 — cu un robot de bucătărie Aruncaţi în el toate ingredientele şi porniţi-l. În 30 de secunde, amestecul ar trebui să arate ca miezul de pâine înmuiat. Continuaţi încă puţin pentru a lăsa glutenul să lucreze. Acum ar trebui să se formeze nişte bulgări mai mari de cocă. Scoateţi totul afară (vasul ar trebui să rămână curat) şi frământaţi coca cu mâna timp de două minute sau până când devine moale, catifelată şi elastică. Înveliţi-o într-o folie şi lăsaţi-o în frigider 60 de minute.

Întinderea foilor de aluat

Etapa 2 — cu un făcăleț Luați coca din frigider și împărțiți-o în doi bulgări. Acoperiți-l pe unul dintre ele din nou și turtiți-l pe celălalt ușor cu podul palmei. Presărați făină pe o suprafață curată și, cu un făcăleț, începeți să întindeți, întotdeauna către partea opusă dumneavoastră, încorporând făina presărată şi rotindu-vă la 90°. Repetați această operațiune până când obțineți o foaie foarte subțire — de 1-2 mm grosime, în funcție de ce tip de paste vreți să faceți.

E bun un făcăleț lung, neted și, de preferință, greu. Când întindeți foaia de paste, puteți încerca s-o faceți în formă de pătrat, dar asta nu e chiar așa de important. De fapt, cred că este mai bine ca pastele să arate făcute cu mâna şi nu perfect, ca cele de fabrică.

Etapa 2 — cu o mașină de făcut paste Luați coca din frigider și împărțiți-o în 4 bulgări. Acoperiți 3 dintre ei, ocupându-vă de fiecare pe rând. Turtiți-l pe primul ușor cu podul palmei și treceți coca prin cea mai groasă parte a mașinii, care o va transforma într-o foaie groasă. Eu împăturesc foaia la mijloc și o trec din nou prin partea cea mai groasă, de 3-4 ori, ceea ce face ca foaia să dobândească întreaga lățime a mașinii. Apoi presar puțină făină pe ambele părți ale foii și o trec prin partea mai subțire a mașinii. Repet această operațiune până când foile ajung de 1-1,5 mm grosime. Folosind mașina de paste, obțineți foi mult mai subțiri decât cele întinse cu mâna.

Folosiți cu încredere mașina — poate că pare complicat la început, dar merită. E foarte utilă și vă ține toată viața. Odată ce i-ați învățat secretul, puteți pregăti ușor paste proaspete atunci când aveți nevoie — durează mai puțin decât drumul până la supermarket. Trebuie doar să înțelegeți cum funcționează aluatul și cum reacționează când lucrați cu el.

1. Treceți coca prin cea mai groasă parte a mașinii de paste.

3. Repetați operațiunea până când foile au o grosime de 1-1,5 mm.

2. Împăturiți foaia la mijloc și treceți-o din nou prin mașină.

4. Folosind mașina de paste, obțineți foi mult mai subțiri decât cele întinse cu mâna.

VARIANTE (pentru ambele rețete de aluat de paste)

Aluat de paste cu verdețuri

Adăugați patru mâini de verdețuri proaspete tocate mărunt (de un singur fel sau în orice amestec). Procedați la fel ca în rețeta de bază.

Aluat de paste cu sfeclă roșie

În sfârșit, am descoperit ce să fac cu acea sfeclă semipreparată care se vinde atât de mult prin diverse magazine. Scoateți două ouă din rețeta de bază și înlocuiți-le cu o cantitate echivalentă de sfeclă roșie, curățată de coajă și pasată. Procedați ca în rețetă. S-ar putea să fie nevoie să potriviți cantitatea de făină pentru a obține o consistență moale, catifelată și elastică.

Aluat de paste cu spanac

Scoateți două ouă din rețeta de bază. Adăugați aproximativ 300 g de spanac, înmuiat, stors (un șervet este tocmai bun pentru asta) şi tocat mărunt sau pasat. Procedați ca în rețetă. S-ar putea să fie nevoie să potriviți cantitatea de făină pentru a obține o consistență moale, catifelată și elastică.

Aluat de paste cu piper

Adăugați o lingură rasă de piper negru proaspăt măcinat. Procedați ca în rețeta de bază.

PAPPARDELLE, TAGLIATELLE, TAGLIERINI

Din punctul meu de vedere, acestea fac parte din aceeaşi familie şi sunt probabil cele mai obişnuite paste pe care le pregătesc acasă. În general, pentru pappardelle întind o foaie puţin mai groasă (de aproximativ 1½ mm), pentru că mi se par nişte paste mai consistente. Pentru tagliatelle şi taglierini, aleg, de obicei, o grosime de aproximativ 1 mm.

Dacă aţi urmat reţeta de bază, ar trebui să aveţi acum la dispoziţie câteva foi de aluat. Nu vă bateţi capul cu marginile sau cu colţurile, pur şi simplu tăiaţi foile în fâşii lungi de aproximativ 20 cm. Pudraţi-le bine cu făină sau griş pe ambele părţi şi rulaţi-le.

Dacă folosiţi o maşină de paste, puteţi trece foile prin cuţitele acesteia. Eu prefer să le tai de mână, ca să nu fie perfecte şi uniforme.

Pappardelle

Tăiaţi fiecare rulou în felii de aproximativ 4 cm fiecare.

Tagliatelle

Tăiaţi fiecare rulou în felii de aproximativ 2 cm fiecare.

Taglierini

Tăiaţi fiecare rulou în felii de aproximativ 1 cm fiecare.

După ce aţi tăiat aluatul după lungimea dorită, scuturaţi-l uşor pentru a separa fâşiile de cocă şi a înlătura excesul de făină. Apoi puneţi-le pe acestea în grămăjoare egale pe o tavă. Pastele pot fi gătite imediat sau, dacă le puneţi pe tavă şi le acoperiţi cu un şervet ud, dar foarte bine stors, rămân proaspete încă 3-4 ore. Ele mai pot fi uscate (complet) timp de 3-4 ore şi păstrate într-un recipient închis ermetic pentru o perioadă de cel puţin 2 luni.

Pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone

Simpla adăugare a ciupercilor porcini uscate şi a cimbrului poate transforma un sos de roşii simplu în ceva mult mai interesant.

4 porţii

55 g ciuperci porcini uscate
1 lingură de ulei de măsline
1 căţel de usturoi tocat mărunt
1 mână de cimbru proaspăt cules
¾ din reţeta de sos de roşii (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri)
2 linguri mascarpone
sare şi piper negru proaspăt măcinat
455 g pappardelle (vezi reţeta de aluat de bază, pagina 9)
parmezan proaspăt ras

Ciupercile porcini uscate se găsesc în aproape toate supermarketurile şi în magazinele cu delicatese. Căutaţi-le pe cele arătoase, rotunde — evitaţi pachetele cu bucăţi, care conţin şi pământ. Puneţi ciupercile uscate într-un bol mic şi adăugaţi aproximativ 285 ml de apă clocotită. Asiguraţi-vă că toate ciupercile sunt cufundate în apă şi lăsaţi-le aşa 10-15 minute.

Puneţi uleiul de măsline şi usturoiul într-o tigaie cu fundul gros aproape încinsă şi căliţi-l fără a-l lăsa să se rumenească prea mult. Scoateţi ciupercile înmuiate (păstraţi zeama), îndepărtaţi apa în exces şi puneţi-le în tigaie împreună cu cimbrul — fiţi atent, pentru că uleiul o să sară puţin. Amestecaţi şi căliţi. Când usturoiul începe să se coloreze, adăugaţi puţin câte puţin apa în care aţi înmuiat ciupercile (turnaţi doar trei sferturi în tigaie şi aruncaţi restul, care ar putea conţine pământ). Lăsaţi ciupercile să se facă uşor până când apa se evaporă aproape complet şi apoi adăugaţi sosul de roşii (este un sos minunat, foarte consistent şi puţin afumat). Adăugaţi brânza mascarpone şi gustaţi.

Între timp, fierbeţi pastele pappardelle *al dente* în apă cu sare. Adăugaţi-le peste sos şi amestecaţi. Serviţi imediat cu parmezan pe deasupra.

Pappardelle cu amestec de ciuperci sălbatice

Astăzi se găsesc tot mai multe feluri de ciuperci sălbatice în supermarketuri. Nu sunt întotdeauna păstrate şi prezentate aşa cum cred că ar trebui — nu-mi plac ciupercile umede în recipiente de plastic —, dar sunt sigur că lucrurile nu vor rămâne aşa. Chiar şi eu, ca bucătar, sunt surprins să văd flocoşei, gălbiori şi trâmbiţa piticilor tot apărând în timpul anului, alături de mai previzibilii nicoreţi vineţi (vinetele), ciuperci shiitake, şampinioni şi negrişori — aveţi de unde alege. Dacă sunteţi vegetarian, ciupercile pot reprezenta partea interesantă, săţioasă, delicioasă şi chiar *cărnoasă* a dietei dumneavoastră.

4 porţii

250-300 g ciuperci (eu aş cumpăra probabil 400 g, pentru că va trebui să mai arunc din ele)
3 linguri de ulei de măsline
1 căţel de usturoi tocat mărunt
1-2 ardei iuţi roşii uscaţi, pisaţi sau tocaţi foarte mărunt
sare şi piper negru proaspăt măcinat
zeama de la ½ lămâie
455 g pappardelle (vezi reţeta de bază de aluat, pagina 9)
o mână de parmezan ras
o mână de pătrunjel proaspăt tocat mare
55 g unt fără sare

Curăţaţi ciupercile cu o pensulă de patiserie sau un şervet. Feliaţi-le subţire, dar rupeţi în jumătate gălbiorii şi nicoreţii vineţi. Puneţi uleiul de măsline într-o tigaie foarte încinsă şi adăugaţi ciupercile. Lăsaţi-le să se călească rapid, amestecând o dată sau de două ori, apoi adăugaţi usturoiul, ardeiul iute şi puţină sare (este foarte important să asezonăm ciupercile puţin, căci aceasta le scoate în evidenţă aroma). Continuaţi să prăjiţi la foc mare 4-5 minute amestecând constant. Apoi stingeţi focul şi stoarceţi pe deasupra lămâia. Amestecaţi şi asezonaţi după gust.

Între timp, fierbeţi *al dente* pastele în apă cu sare. Adăugaţi-le peste ciuperci, împreună cu parmezanul, pătrunjelul şi untul. Amestecaţi uşor, acoperind pastele cu ciupercile şi aroma lor. Serviţi, răzuind ultimele bucăţi de ciuperci din tigaie, şi mai presăraţi puţin pătrunjel şi parmezan.

Pappardelle cu praz dulce și mascarpone

Când cumpărați praz, încercați să găsiți fire mai mici, care sunt mai dulci, mai moi și mai plăcute la gust.

4 porții

un cub mic de unt
1 lingură de ulei de măsline
4 fire de praz medii, curățate, spălate și feliate oblic
1 cățel de usturoi tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
200 g mascarpone
455 g pappardelle (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9)
1 pumn de parmezan

Puneți untul și uleiul de măsline într-o tigaie aproape încinsă, cu fundul gros. Adăugați prazul și usturoiul, cu puțină sare, și căliți ușor, dar fără să se rumenească, timp de 5-10 minute. Acoperiți tigaia cu un capac, până când firele de praz devin moi și dulci. Adăugați brânza mascarpone. Lăsați-o să se topească ușor peste praz, până când se formează un sos oarecum dens. Gustați și mai asezonați dacă e nevoie.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele în apă cu sare. Puneți-le peste sos și amestecați ușor (dacă sosul vi se pare gros, adăugați puțin din apa în care ați fiert pastele). Sosul ar trebui să le cuprindă în întregime. Presărați parmezan din belșug.

Tagliatelle cu dovlecei verzi, lămâie și busuioc

Sunt niște paste ușoare, aromate și ușor de preparat. Folosiți dovlecei mici și tari, care aproape că nu trebuie fierți. Ideea este să-i tăiați cât se poate de subțire și neregulat. Dovleceii mari, cu miezul afânat, nu sunt potriviți pentru această rețetă.

4 porții
4 linguri de ulei de măsline
1 cățel de usturoi tocat mărunt
8-10 dovlecei verzi, mici și tari
zeama de la 1 lămâie
1 mână de busuioc proaspăt cules
455 g tagliatelle (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9)
sare și piper negru proaspăt măcinat
90 g parmezan ras

Puneți uleiul de măsline și usturoiul într-o tigaie cu fundul gros aproape încinsă și căliți-l aproximativ 30 de secunde fără a-l lăsa să se rumenească, apoi adăugați dovleceii și amestecați ușor. După aproximativ 2 minute, stoarceți pe deasupra lămâia, adăugați busuiocul și mai căliți puțin.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele tagliatelle în apă cu sare. Amestecați-le cu dovleceii pentru a îmbina aromele, asezonați după gust și adăugați parmezanul pentru a desăvârși aroma — s-ar putea să fie nevoie de ceva mai mult ulei de măsline pentru o compoziție mai puțin densă. Serviți după ce ați presărat busuioc și parmezan.

Tagliatelle cu sfeclă roșie, amestecate cu pesto, midii și vin alb

Am învățat această rețetă de la un prieten italian care locuiește în Florența. Culorile sunt foarte interesante, iar midiile și sosul pesto merg împreună surprinzător de bine, așa că merită să încercați — și se prepară foarte rapid.

4 porții

3 linguri de ulei de măsline
455 g midii vii (spălate, curățate și fără filamente)
1 cățel de usturoi feliat mărunt
150 ml vin alb sec
1 cub mic de unt
2 mâini de pătrunjel cu frunza lată tocat mare
455 g tagliatelle cu sfeclă roșie (vezi rețeta de bază de aluat și variantele, paginile 9-15)
sare și piper negru proaspăt măcinat
pesto (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")

Puneți uleiul de măsline într-o tigaie foarte încinsă, cu fundul gros și adăugați imediat midiile și usturoiul. Acoperiți cu un capac și agitați aproximativ 20 de secunde — va sfârâi foarte tare. Apoi adăugați vinul alb. Puneți din nou capacul și lăsați la foc mare 1-2 minute. Aburul va deschide midiile (aruncați-le pe cele nedeschise). Adăugați cubulețul de unt și pătrunjelul și luați de pe foc.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele tagliatelle cu sfeclă roșie în apă cu sare. Amestecați-le ușor cu midiile până când sosul cuprinde pastele, apoi asezonați după gust și serviți cu o lingură mare de pesto pe deasupra.

Tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână și parmezan

4 porții

150 g mazăre proaspătă
150 g fasole lată, cât mai proaspătă
2 linguri de ulei de măsline
1 cățel de usturoi
200 ml smântână grasă
1 mână de mentă
150 g parmezan
sare și piper negru proaspăt măcinat
455 g tagliatelle (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9)

În primul rând, scoateți mazărea și fasolea lată din păstăi. Dacă mazărea este mică, nu vă mai obosiți s-o înmuiați. Dacă e tare, înmuiați-o în apă clocotită nesărată. Faceți la fel cu fasolea lată, iar dacă vi se pare că pielița de pe boabele mai mari e tare, îndepărtați-o după înmuiere. Luați jumătate din cantitatea de mazăre și fasole. Zdrobiți-le, tocați-le sau centrifugați-le cu ajutorul robotului de bucătărie, până când devin aproape moi.

Puneți uleiul de măsline și usturoiul într-o tigaie cu fundul gros aproape încinsă. Căliți câteva clipe, fără să se rumenească, apoi adăugați mazărea și fasolea zdrobite. Amestecați aproximativ 1 minut, apoi adăugați smântâna și restul de mazăre și fasole lată. Puneți și menta și lăsați să fiarbă la foc mic. Adăugați jumătate din parmezan și gustați, pentru a mai asezona dacă e nevoie.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele tagliatelle în apă cu sare și adăugați-le peste sos — acesta ar trebui doar să le cuprindă. Serviți cu puțin parmezan presărat pe deasupra.

Taglierini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute roșu și pătrunjel

Prepararea acestui fel de mâncare durează doar câteva minute. Pregătiți totul și apoi treceți la treabă. Aveți grijă să nu ardeți scoicile.

4 porții

12 scoici, curățate sau nu de ouă, după preferință
1 lingură de ulei de măsline
1 cățel de usturoi curățat și tocat mărunt
2 ardei iuți roșii proaspeți medii/mari, curățați de semințe și tocați mărunt
2 pahare de vin alb
455 g taglierini (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9)
1 mână de pătrunjel cu frunza lată tăiat mare
55-85 g unt
sare și piper negru proaspăt măcinat

Pe un tocător, așezați fiecare scoică pe partea plată și tăiați-o pe lungime în jumătate. Puneți uleiul de măsline într-o tigaie încinsă și adăugați scoicile, usturoiul și ardeiul iute, care vor începe să sfârâie imediat. După ce scoicile s-au rumenit pe o parte, turnați vinul, lăsându-l să scadă încet.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele taglierini în apă cu sare. Adăugați-le peste scoici, împreună cu pătrunjelul și untul, și luați de pe foc. Amestecați și gustați pentru a mai asezona dacă e nevoie. Serviți.

Taglierini cu barbun la tigaie, roșii uscate la soare, ardei iute roșu, pătrunjel și măsline negre

4 porții

6 linguri de ulei de măsline
4 fileuri de barbun, de 170-225 g fiecare, fără solzi
2 ardei iuți roșii medii/mari proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
1 cățel de usturoi feliat subțire
1 mână de roșii uscate la soare, tăiate mare
1 mână de măsline negre, soiul dumneavoastră preferat
1 pahar de vin alb
455 g taglierini (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9)
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de pătrunjel cu frunza lată tocat foarte mărunt
puțin ulei de măsline extravirgin

Puneți uleiul de măsline într-o tigaie cu fundul gros încinsă moderat și apoi barbunul, cu pielița în sus. Adăugați ardeiul iute, usturoiul, roșiile uscate la soare și măslinele. Lăsați să se călească ușor aproximativ 2 minute, fără ca usturoiul să se rumenească. Apoi turnați și vinul alb, acoperiți cu un capac și lăsați la foc mic 3 minute.

Între timp, fierbeți *al dente* pastele taglierini în apă cu sare. Împingeți bucățile de barbun într-o parte, înclinați ușor tigaia, astfel încât toate zemurile și sosul să se adune în partea opusă și adăugați pastele fierte. După ce sosul le-a cuprins, gustați pentru a mai asezona dacă e nevoie și adăugați cea mai mare parte din cantitatea de pătrunjel. Amestecați cu grijă bucățile de barbun. Presărați restul de pătrunjel pe deasupra și stropiți cu ulei de măsline extravirgin.

RAVIOLI

În Marea Britanie, s-a crezut și se crede încă adesea că ravioli sunt doar niște paste umplute cu carne tocată și acoperite cu sos de roșii — un substitut pentru fasolea fiartă, o gustare între mese sau ceva de încălzit atunci când nu aveți chef să gătiți. Dar ravioli înseamnă mult mai mult decât atât. Sunt niște paste speciale și apetisante, ca niște cadouri mici, dar drăguțe, dacă înțelegeți ce vreau să spun. Așa că, după ce v-ați căznit să preparați aluatul, ar trebui să-l umpleți cu un amestec proaspăt, de cea mai bună calitate. Ravioli sunt foarte diverse, așa că aromele pot fi puternice, slabe sau parfumate; alegeți-le cu gust, folosind cele mai bune ingrediente de sezon. În Italia, ravioli reprezintă o delicatesă: anumite regiuni, orașe, sate și restaurante sunt faimoase pentru formele și mărimile specifice.

Cel mai important lucru legat de ravioli este acela că *trebuie* închise perfect. Dacă marginile nu sunt lipite bine sau pastele crapă (ceea ce se întâmplă uneori, deoarece anumite texturi și umpluturi sunt mai greu de acoperit și de lipit), apa clocotită va pătrunde în interior și va strica delicioasa umplutură.

Prepararea pastelor ravioli

Întindeți câteva foi de aluat, groase de 1 mm, și faceți serii mici de 4-5 ravioli, acoperind foile rămase cu un șervet umed. De obicei, le fac de aproximativ 7 × 7cm — dacă foile dumneavoastră sunt făcute la mașină, vor avea în general 10 cm lățime, ceea ce vă oferă mai multă cocă pe care să o modelați în jurul umpluturii. Întindeți pastele pe o suprafață pudrată bine cu făină și puneți o linguriță de umplutură în mijlocul foii, la un capăt. Repetați operațiunea de-a lungul foii, lăsând un spațiu de 5 cm între grămăjoarele de umplutură. Apoi, cu o pensulă de patiserie curată și puțină apă (nu ou, nu știu cine a inventat asta, dar este o idee oribilă), ștergeți ușor și uniform aluatul. (Apa va lipi bucățelele de aluat între ele, și e limpede că, dacă nu procedați corect, nu veți putea închide bine pastele.) Întindeți o altă foaie de aluat, de aceeași mărime, peste prima.

Acum ar trebui să procedați cu finețe (atenție la unghiile lungi și la inele). Cu degetul mare sau cu podul palmei, turtiți ușor foaia pe lungimea laturii exterioare. Începând dintr-o parte, apăsați foaia cu muchia palmei la un capăt, apoi, cu palma făcută căuș, înconjurați umplutura, apăsând ușor și la celălalt capăt. (Poate că vi se pare că spun verzi și uscate, dar nu e deloc așa, operațiunea vă ia doar câteva secunde și este un mod extrem de eficient de a extrage tot aerul și de a vă asigura că pastele sunt bine închise.) Repetați operațiunea pe toată lungimea foii, asigurându-vă că nu se lipește de suprafața de lucru. Apoi finisați și tăiați ravioli cu un cuțit sau o rotiță zimțată.

După ce le-ați preparat, puteți fierbe pastele ravioli imediat, cam 3-4 minute, în apă cu sare care clocotește *încet*, sau le puteți pune nefierte în frigider, pentru 3-4 ore, pe o tavă presărată din belșug cu griș, dacă le mâncați mai târziu.

Ravioli cu prosciutto, roșii uscate la soare, busuioc și mozzarella

Mă tem că aceasta este o combinație banală și deloc surprinzătoare, dar e rapidă și a naibii de bună, așa că încercați-o. Secretul, ca de obicei, stă în folosirea celor mai bune ingrediente, în special a celei mai proaspete mozzarella.

4 porții

1 mână de parmezan
1 mână zdravănă de busuioc proaspăt culeș și rupt
12 roșii uscate la soare, tocate mare
2 bulgări (200g) de mozzarella din lapte de bivoliță tăiați în bucăți mari
sare și piper negru proaspăt măcinat
10 felii zdravene de prosciutto curățate de grăsime
455 g de aluat preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
ulei de măsline
busuioc și parmezan pentru servire

Puneți parmezanul, busuiocul, roșiile uscate la soare și mozarrella într-un bol, amestecați și condimentați după gust. Tăiați feliile de prosciutto în jumătate. Puneți o linguriță de umplutură la unul dintre capetele feliei de prosciutto, apoi împăturiți și răsuciți astfel încât umplutura să fie închisă. Repetați operațiunea cu restul de umplutură și de prosciutto — ar trebui să aveți cam 20 de bulgărași. Umpleți pastele ravioli (vezi pagina anterioară) și fierbeți-le la foc mic în apă cu sare timp de 3-4 minute, până când se înmoaie. Scurgeți bine.

Serviți-le stropite cu ulei de măsline, piper negru, parmezan proaspăt ras și busuioc rupt cu mâna.

Ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran și ricotta proaspătă

Sunt delicioase și ar trebui să le încercați. După ce le culegeți (împreună cu o pereche de gălbenele – mmm, minunat), le spălați și le cufundați în apă cu sare clocotită, limba-mielului și frunzele de urzică nu mai înțeapă deloc — sunt ca spanacul, dar își păstrează, în mare parte, forma și textura. Tocate și călite ușor cu puțin unt, maghiran și usturoi, urzicile sunt absolute delicioase.

4-6 porții

2 mâini de frunze de urzici tinere
2 mâini de frunze tinere de limba-mielului
2 linguri de ulei de măsline
1 cub de unt
1 cățel de usturoi tocat
1 mână de maghiran proaspăt cules
sare și piper negru proaspăt măcinat, nucșoară proaspăt rasă, după gust
400 g brânză ricotta
100 g parmezan
455 g aluat preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
unt și parmezan pentru servit

După ce ați cules cu atenție urzicile și limba-mielului, spălați-le bine și cufundați-le în apă cu sare clocotită timp de 30 de secunde. Asta va înmuia frunzele, care nu vor mai înțepa (nu le fierbeți prea tare). Strecurați-le și îndepărtați excesul de apă storcându-le într-un șervet. Tocați-le mare și puneți-le într-o tigaie cu fundul gros, semiîncălzită, împreună cu uleiul de măsline, untul, usturoiul și maghiranul. Fierbeți la foc mic, condimentând pe parcurs, și adăugați nucșoară după gust. După vreo două minute ar trebui să simțiți aroma. Luați de pe foc și lăsați să se răcească.

După ce limba-mielului și urzicile s-au răcit, adăugați ricotta și apoi parmezanul și condimentele după gust și amestecați ușor. Umpleți pastele ravioli (vezi pagina 28) și fierbeți în apă cu sare timp de 3-4 minute, până se înmoaie. Serviți 3 sau 4 ravioli de persoană, cu câteva bucățele de unt deasupra și puțin parmezan. Îmi place să culeg florile mov de limba-mielului, să le călesc în unt clar (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri) și să le presar deasupra pastelor înainte de a le servi.

Ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă și ricotta

6 porții

255 g de fasole lată scoasă din păstăi și o cantitate suplimentară pentru garnitură
1 mână de mentă proaspătă tocată
1 lingură de ulei de măsline
150 g brânză ricotta
1 mână de parmezan, sau după gust
zeama de la 1 lămâie
sare și piper negru proaspăt măcinat
455 g aluat preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
mentă tocată, ulei de măsline și parmezan pentru servire

Dacă fasolea lată este foarte mică și moale, o puteți folosi crudă. Dacă este de mărime medie sau mare, înmuiați-o în apă clocotită nesărată (îndepărtați cojile dacă sunt tari). Zdrobiți sau tocați mărunt jumătate din cantitatea de fasole și lăsați cealaltă jumătate întreagă.

Puneți toată fasolea într-un bol, împreună cu menta tocată (după gust), uleiul de măsline și ricotta. Amestecați ușor cu furculița, adăugând parmezanul, zeama de lămâie și condimentele după gust. Umpleți pastele ravioli cu acest amestec (vezi pagina 28) și fierbeți în apă cu sare timp de 3-4 minute, până devin moi. Scurgeți-le bine.

Serviți-le stropite cu puțin ulei de măsline și presărate cu fasole lată, mentă tocată și parmezan proaspăt ras.

Ravioli cu cartofi, cardama și brânzeturi

Folosiți două tipuri de brânză delicioase, care să fie în contrast, de exemplu, o brânză înțepătoare, precum gorgonzola, sau un taleggio cremos, și o brânză tare, precum pecorino sau parmezan.

4-6 porții

570 g cartofi fierți (Maris Piper, Desirée)
4 căței de usturoi curățați
sare și piper proaspăt măcinat
55 g unt
150 g brânză (două feluri, vezi mai sus)
nucșoară rasă după gust
2 sau 3 mâini de cardama curățată de tulpini
455 g de aluat preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
ulei de măsline sau unt, brânză și năsturel pentru servire

Spălați și curățați cartofii, puneți-i în apă clocotindă cu multă sare împreună cu usturoiul și fierbeți până când devin moi (este foarte important să nu-i fierbeți prea puțin sau prea mult). Lăsați-i la scurs aproximativ 5 minute pentru ca excesul de apă să se evapore (dacă îi fierbeți prea tare sau nu-i scurgeți bine, umplutura dumneavoastră va fi prea umedă).

După ce s-au răcit cartofii, adăugați untul și brânzeturile alese. Amestecați cu furculița pentru a sfărâma cartofii (îmi place ca amestecul să fie puțin gros). Adăugați nucșoara și asezonați după gust. Puneți și cardamana, jumătate tocată fin și restul mai mare. Umpleți pastele ravioli cu o linguriță de compoziție și fierbeți-le în apă cu sare timp de 3-4 minute, până devin moi.

Serviți cu ulei de măsline sau unt, brânză rasă (unul dintre tipurile alese) și cardama ruptă cu mâna.

TORTELLINI

Tortellini semănă mult cu ravioli; totuşi, odată făcute, par să fie mai bine legate. Asta înseamnă, de exemplu, că pot fi amestecate cu diferite tipuri de unt cu verdeţuri sau adăugate în salate — sunt mult mai rezistente decât ravioli şi pot fi încorporate într-o mai mare varietate de mâncăruri.

Prepararea pastelor tortellini

Întindeţi câteva foi de aluat de aproximativ 1 mm grosime. Cu un cuţit ascuţit, tăiaţi foile în pătrate sau cercuri egale (cu diametrul de aproximativ 10 cm, sau orice mărime doriţi). Puteţi face acest lucru cu toate foile de aluat în acelaşi timp sau în serii, acoperindu-le pe celelalte cu un şervet umed. Puneţi o linguriţă zdravănă de umplutură în centru. Cu o pensulă de patiserie curată şi puţină apă, ştergeţi uşor şi uniform marginile aluatului. Trebuie să faceţi acest lucru cu atenţie, altfel bucăţelele de aluat nu se vor lipi. Împăturiţi în două, acoperind umplutura, iar dacă jumătăţile par puţin inegale nu vă îngrijoraţi (mie mi se pare chiar încântător, deoarece arată ca făcute în casă, nu fabricate). Pentru a extrage aerul şi a vă asigura că pastele sunt bine lipite, faceţi mâna căuş în jurul grămăjoarei de umplutură şi îndoiţi uşor degetele. Presaţi uşor capătul deschis pentru a desăvârşi lipirea aluatului (dacă există crăpături sau rupturi, aluatul va plesni în timpul fierberii, aşa că scoateţi umplutura şi luaţi-o de la început). Împăturiţi cele două „clape" şi presaţi-le. Acum aveţi tortellini făcute de mâna dumneavoastră. Pot fi fierte imediat, cam 3-4 minute, în apă cu sare, sau le puteţi pune pe o tavă presărată cu griş şi apoi la frigider pentru 3-4 ore dacă vreţi să le fierbeţi mai târziu.

Tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros

Unele dintre cele mai proaste tortellini pe care le-am mâncat au fost cele umplute cu brânzeturi. Trebuie să recunosc că le-am cumpărat întotdeauna de la supermarketuri sau din niște magazine de delicatese de doi bani, fiind umplute cu resturi sau cu brânză de proastă calitate. Această rețetă de tortellini este minunată, deoarece alegeți și combinați brânzeturile după propriul gust. Alegeți amestecuri diferite — brânză tare sau cremoasă —, o combinație pe care să vă facă plăcere s-o mâncați. Rețineți că, prin expunerea la temperaturi ridicate, brânza se topește, iar anumite tipuri de brânză, cum este fontina, se topesc mai bine decât altele. Sosul de roșii proaspăt este minunat deoarece, pe lângă faptul că dă mult gust, taie și din grăsimea brânzei.

4-6 porții

55 g brânză fontina
55 g brânză pecorino
55 g parmezan
55 g brânză ricotta
2 mâini zdravene de busuioc proaspăt cules
sare și piper negru proaspăt măcinat
455 g aluat preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
sos de roșii (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")
ulei de măsline și parmezan pentru servire

Radeți sau tăiați mărunt (dacă este necesar) brânzeturile și puneți totul într-un bol împreună cu trei sferturi din cantitatea de busuioc, pe care-l rupeți cu mâna. Este întotdeauna o idee bună să adăugați o brânză care să lege, cum ar fi ricotta, pentru că încheagă amestecul. Condimentați cu puțin piper. Apoi umpleți pastele tortellini (vezi pagina 34) și fierbeți în apă cu sare timp de 3-4 minute, până devin moi. Ar trebui să fierbeți sosul de roșii, odată preparat, în același timp cu pastele. După ce acestea s-au fiert, scurgeți-le, adăugați sosul de roșii și amestecați. Puneți și restul de busuioc proaspăt (întreg) și amestecați din nou.

Serviți cu puțin ulei de măsline și parmezan.

Tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante

4-6 porţii

reţeta de dovleac copt picant (vezi III, capitolul „Legume")
2 mâini zdravene de busuioc proaspăt cules şi tocat mare
255 g brânză ricotta (cea mai bună pe care o găsiţi)
1-2 mâini de parmezan ras, după gust
sare şi piper negru proaspăt măcinat
455 g aluat de paste preparat după reţeta de bază (vezi pagina 9)
2 mâini de verdeţuri proaspete amestecate (salvie, cimbru, maghiran)

Tăiaţi dovleacul copt picant în jumătate. Tocaţi mărunt jumătate, iar restul mai mare (puteţi îndepărta coaja dacă vreţi, dar mie îmi place, pentru că devine moale şi dobândeşte o consistenţă de gumă). Puneţi dovleacul într-un vas, împreună cu busuiocul, ricotta şi cea mai mare parte din parmezan. Amestecaţi cu furculiţa şi gustaţi pentru a mai asezona dacă e nevoie. Umpleţi pastele tortellini (vezi pagina 34) şi fierbeţi-le în apă cu sare 3-4 minute, până devin moi.

Căliţi amestecul de verdeţuri în puţin unt, unt clar (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri") sau ulei de măsline, până acestea devin crocante, şi puneţi-l peste tortellini. Le puteţi servi cu puţin parmezan pe deasupra.

Tortellini cu sparanghel mentolat și ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel și unt

Este un fel de mâncare excelent. Păcat că sparanghelul este întotdeauna foarte bine curățat, și se pierde, astfel, o mare parte din tulpină, dar pentru această rețetă îl vom folosi în întregime.

4-6 porții

2 legături zdravene de sparanghel (cam 700 g)
ulei de măsline
85 g unt
1 cățel de usturoi tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
400 g brânză ricotta
1½ mâini zdravene de mentă proaspătă tocată mărunt
100 g parmezan
455 g aluat de paste preparat după rețeta de bază (vezi pagina 9)
parmezan pentru servire

Mai întâi, spălați sparanghelul; este surprinzător câte pietricele se lipesc de muguri, așa că spălați-i bine și procedați la fel și cu tulpinile. Apoi, adunându-le într-un mănunchi, tăiați aproximativ 6 cm din vârfuri și puneți-le deoparte. Îndepărtați cu grijă părțile ațoase de pe tulpini și aruncați-le. Tăiați fin tulpinile pe lungime și căliți-le ușor în puțin ulei de măsline, împreună cu o parte din unt și toată cantitatea de usturoi. După ce acestea s-au înmuiat, asezonați-le puțin și lăsați-le să se răcească.

După ce s-au răcit, puneți tulpinile într-un bol, împreună cu ricotta, trei sferturi din cantitatea de mentă și parmezanul. Amestecați și gustați pentru a mai condimenta dacă e nevoie. Umpleți pastele tortellini (vezi pagina 34) și fierbeți-le în apă cu sare timp de 3-4 minute, până devin moi. Între timp, fierbeți vârfurile de sparanghel până când se înmoaie. Amestecați-le într-un bol cu puțină sare și untul rămas și puneți pastele cu o lingură.

Sunt minunate cu puțin parmezan ras pe deasupra și cu restul de mentă tocată, dacă vă place.

Tortellini cu spanac amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan

4-6 porţii

400 g brânză ricotta proaspătă (cea mai bună pe care o găsiţi)
¼ căţel de usturoi
½ ardei iute roşu uscat
sare şi piper negru proaspăt măcinat
4 mâini zdravene de busuioc proaspăt cules şi tocat mărunt
2 mâini de maghiran sau oregano proaspăt tocat mare
2 mâini de pătrunjel cu frunza lată proaspăt tocat mare
1 mână de mentă proaspătă tocată mare
1-2 mâini zdravene de parmezan proaspăt ras, după gust
455 g aluat de paste cu spanac (vezi reţeta de bază şi variantele, paginile 9 şi 15)
unt pentru servire

Puneţi ricotta, usturoiul, ardeiul iute roşu, sarea, piperul, cea mai mare parte din verdeţuri şi trei sferturi din cea de parmezan într-un bol şi amestecaţi uşor cu furculiţa. Mai adăugaţi sare, piper, parmezan şi ardei iute în funcţie de gustul pe care doriţi să-l obţineţi. Ar trebui să fie o umplutură foarte uşoară, dar plină de savoare. Puteţi accentua gustul zdrobind un sfert din cantitatea de verdeţuri proaspete într-un mojar. Acestea vor adăuga şi puţină culoare amestecului dumneavoastră, ceea ce e minunat. Umpleţi pastele tortellini (vezi pagina 34) şi fierbeţi-le în apă cu sare timp de 3-4 minute, până devin moi. Serviţi-le într-un bol, împreună cu verdeţurile şi parmezanul rămase şi cubuleţe mici de unt.

FARFALLE

Pentru farfalle îmi place să întind o foaie de aluat, groasă cam de 1½ mm. E foarte simplu să obțineți forma caracteristică a acestor paste — puteți utiliza un cuțit sau o rotiță zimțată.

Prepararea pastelor farfalle

Îndreptați laturile foii de aluat cu un cuțit, doar pentru a le dichisi un pic, apoi întindeți-o pe lungime în fața dumneavoastră. Gândiți-vă ce mărime v-ar plăcea să aibă pastele — vreți să fie mici, pentru supe, sau medii ori mari? Chiar nu contează, asta depinde de dumneavoastră, de aceea sunt atât de bune pastele făcute în casă, pentru că aveți libertatea de a alege. De obicei, eu tai foaia pe lungime, obținând 3 fâșii a câte 4 cm lățime. Fără să despărțiți fâșiile, tăiați-le perpendicular pe primele tăieturi, cam de 7½ cm fiecare, până jos, folosind un cuțit sau o rotiță zimțată.

Tocmai ați obținut mai multe foi de aluat mici și dreptunghiulare. Pentru a le da forma caracteristică de fundă, strângeți-le atent la mijloc cu vârfurile degetelor, având grijă să își mențină forma — nu durează mult deloc.

Lăsați pastele să se usuce aproximativ 5 minute — vor fi proaspete, moi și gata să fie preparate. Sau le puteți pune pe o tavă ușor pudrată cu griș, acoperindu-le cu un șervet umed — vor rămâne proaspete pentru 3-4 ore dacă vreți să le fierbeți mai târziu. Sau puneți-le pe o poliță sau pe o tavă, lăsați-le să se usuce 2-3 ore și păstrați-le într-un recipient închis ermetic. După ce s-au uscat bine, pastele farfalle vor ține cel puțin 2 luni.

Farfalle cu sos rapid de roşii

Acest sos este preparat din roşii proaspete, bine coapte. Nu are un gust la fel de bogat ca sosul de roşii prezentat în V, capitolul „Supe, sosuri şi alte mărunţişuri", deoarece se prepară foarte rapid, ceea ce îl face mult mai uşor, mai delicat şi mai parfumat. Poate fi fiert la foc mic, dobândind o consistenţă oarecum păstoasă, sau pot fi centrifugat rapid cu ajutorul unui robot de bucătărie pentru a deveni mai subţire.

4-6 porţii

4 linguri de ulei de măsline extravirgin
6-8 roşii medii/mari
1 cătel de usturoi tocat mărunt
sare şi piper negru proaspăt măcinat
2 mâini zdravene de busuioc proaspăt rupt cu mâna
455 g farfalle (vezi reţeta de bază de aluat pagina 9)
ulei de măsline extravirgin pentru servire
puţin parmezan ras

Puneţi uleiul într-o tigaie cu fundul gros încinsă. În timp ce uleiul se înfierbântă, spălaţi roşiile, scoateţi miezul şi tocaţi-l mare. Puneţi usturoiul în tigaie, lăsaţi-l să se înmoaie şi, înainte să înceapă să se rumenească, adăugaţi roşiile. Vor începe să sfârâie şi apoi să fiarbă. Lăsaţi-l la foc mic aproximativ 5 minute. Puteţi lăsa sosul mai gros sau îl puteţi semi-pasa sau pasa în întregime cu ajutorul unui robot de bucătărie sau mixer. Cât sosul este încă fierbinte, gustaţi pentru a mai asezona dacă e nevoie şi adăugaţi cea mai mare parte din busuioc.

Între timp, fierbeţi *al dente* pastele farfalle în apă cu sare şi scurgeţi-le. Adăugaţi-le în sosul de roşii, amestecaţi şi serviţi pe deasupra cu busuiocul rămas, puţin ulei de măsline extravirgin, piper negru proaspăt măcinat şi puţin parmezan ras.

Farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi și smântână

4 porții

4 bulbi de anghinare medii/mari feliați subțire
2 linguri de ulei de măsline
1 cățel mare de usturoi tocat mărunt
1 lingură de cimbru proaspăt tocat
puțină zeamă de lămâie
200 ml smântână grasă
½ lingură de mentă proaspătă tocată
150 g parmezan ras
sare și piper negru proaspăt măcinat
455 g farfalle (vezi rețeta de bază de aluat, pagina 9, și de farfalle, pagina 40)

Pregătiți bulbii de anghinare (vezi III, capitolul „Legume"). Tăiați-i în jumătate, apoi din mijloc spre exterior. Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie cu fundul gros și adăugați usturoiul și cimbrul. Adăugați anghinarea și căliți la foc mic, fără a lăsa să se rumenească, până se înmoaie. Adăugați zeama de lămâie și mai căliți 1 minut. Puneți și smântâna și cea mai mare parte din cantitatea de mentă și fierbeți la foc mic timp de 1 minut, apoi luați de pe foc și adăugați jumătate din cantitatea de parmezan. Asezonați după gust cu puțină sare și puțin piper negru proaspăt măcinat.

Între timp, fierbeți pastele farfalle *al dente* sau 3-4 minute în apă cu sare. Amestecați-le cu sosul și serviți-le cu parmezanul și menta rămase.

Farfalle asezonate cu sos pesto cu cardama şi rucolă

4 porţii

455 g farfalle (vezi reţeta de bază de aluat, pagina 9)
parmezan ras pentru servire

Sos pesto cu cardama şi rucolă
¼ căţel de usturoi tocat
1 mână de busuioc proaspăt
1 mână de rucolă
1 mână de cardama
1 mână de seminţe de pin prăjite
1 mână zdravănă de parmezan ras
ulei de măsline extravirgin
puţină zeamă de lămâie
sare şi piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi, preparaţi sosul pesto. Zdrobiţi usturoiul cu pisălogul, împreună cu busuiocul, rucola şi cardamaua. Adăugaţi seminţele de pin prăjite şi pisaţi în continuare. Puneţi totul într-un vas şi adăugaţi jumătate din cantitatea de parmezan. Amestecaţi şi adăugaţi suficient ulei de măsline pentru a lega sosul. Gustaţi, apoi puneţi sare şi piper şi parmezanul rămas. Adăugaţi zeamă de lămâie dacă este nevoie.

Fierbeţi pastele farfalle *al dente* sau 3-4 minute în apă cu sare. Amestecaţi-le cu sosul pesto, apoi serviţi-le cu parmezan pe deasupra.

PEŞTE ŞI FRUCTE DE MARE

Aripi de vulpe de mare cu prosciutto, radicchio, capere și lămâie

Asigurați-vă că vulpea de mare este foarte proaspătă și pregătiți-o în ziua în care ați cumpărat-o. Alegeți aripile care cântăresc aproximativ 340 g, pentru că au multe oase la mijloc; rugați vânzătorul să dezoseze și să taie aripile.

4 porții

4 × 340 g aripi de vulpe de mare
sare și piper negru proaspăt măcinat
puțină făină pentru pudrare
4 linguri de ulei de măsline
5 cubulețe de unt
9-12 felii de prosciutto sau șuncă de Parma
1 căței de usturoi, tocat mărunt
1 căpățână de radicchio
2 linguri de capere înmuiate în apă
zeama de la 2 lămâi

Clătiți aripile de vulpe de mare, uscați-le și asezonați-le cu sare și piper. Pudrați ușor cu făină, eliminând excesul. Încingeți tigaia foarte bine, adăugați uleiul, apoi patru cuburi de unt și aripile și potriviți focul la treapta medie. Prăjiți timp de 2 minute pe fiecare parte, până când se rumenește peștele. (Dacă nu încap toate aripile în tigaie, va trebui să repetați procedeul, folosind o lingură de ulei și un cub de unt pentru fiecare aripă, și ștergând după fiecare prăjire tigaia cu hârtie sau cu un șervet de bucătărie.) Puneți vulpea de mare pe o tavă de copt și introduceți-o în cuptor, la 230 °C/treapta 8 la cuptorul pe gaz, pentru 4-5 minute sau până când carnea începe să se desprindă de pe os.

Tăiați mărunt prosciutto și radicchio. Prăjiți prosciutto în tigaie până se rumenește, apoi adăugați usturoiul, radicchio și caperele; dați focul mai mic și adăugați ultimul cub de unt. Prosciutto ar trebui să fie crocantă, iar radicchio va fi moale. Adăugați zeama de lămâie și răsturnați totul peste aripile de vulpe de mare. Delicios!

Scoici la tigaie cu şuncă crocantă, salvie, linte Puy şi salată verde

Din când în când, preparăm acest fel de mâncare la River Café, şi cred că acestea sunt cele mai bune scoici gătite din lume — nu am gustat niciodată ceva mai bun. Iată metoda mea. Combinaţia este superbă, nu este greu de pregătit şi are multe arome. Cred că scoicile se pot mânca doar dacă se prăjesc sau se perpelesc în tigaie, deoarece pielita lor se caramelizează şi devine foarte dulce. Trebuie să le încercaţi, chiar dacă scoicile sunt destul de scumpe — celelalte ingrediente sunt ieftine şi nu aveţi nevoie decât de două sau trei scoici de persoană. Prepararea lor este interesantă şi foarte rapidă.

4 porţii

12 felii subţiri de bacon sau pancetta
2 linguri de ulei de măsline
8 frunze de salvie proaspătă de persoană
12 scoici
sare şi piper negru proaspăt măcinat, zeama de la o lămâie
8 linguri cu vârf de linte fiartă (vezi 4, capitolul „Leguminoase")
4 mâini de frunze de salată verde
dressing din ulei de măsline şi zeamă de lămâie

Prăjiţi baconul sau pancetta într-o tigaie încinsă cu puţin ulei de măsline. Când este aproape gata, adăugaţi salvia. Baconul şi salvia se vor prăji şi vor deveni crocante aproape în acelaşi timp. Când sunt gata, scoateţi-le din tigaie şi aşezaţi-le pe un şervet de hârtie ca să se scurgă grăsimea.

Puneţi din nou tigaia pe foc şi, după ce se încinge bine, turnaţi puţin ulei şi prăjiţi scoicile asezonate. Va dura cam un minut pentru fiecare parte; pielita lor va deveni uşor crocantă şi brun-aurie. După ce le-aţi prăjit pe amândouă părţile, stoarceţi lămâia deasupra şi amestecaţi — asta va carameliza şi mai mult exteriorul scoicilor. Scoateţi scoicile din tigaie şi puneţi-le pe o farfurie.

Folosind aceeaşi tigaie, reîncălziţi lintea. Turnaţi peste frunzele de salată dressingul din ulei de măsline şi zeamă de lămâie şi împărţiţi totul pe patru farfurii. Puneţi deasupra baconul şi frunzele de salvie crocante în cele patru farfurii şi apoi aşezaţi scoicile de jur-împrejurul salatei. Când lintea este fierbinte, puneţi-o deasupra. Trebuie mâncată imediat.

Rețetă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, chili și lămâie verde

Iată un mod foarte rapid și simplu de a găti codul. Totul este să faceți rost de o bucată groasă de cod, cât mai proaspăt posibil — eu caut bucăți de 3 cm grosime.

4 porții

4 bucăți de cod de 255-340 g fiecare
1-2 linguri de ulei de măsline
½ lingură de oregano uscat
2 mâini de pătrunjel cu frunza lată proaspăt, tocat foarte fin
1 ardei iute roșu proaspăt de mărime medie/mare, curățat de semințe și tocat fin
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi verzi

Spălați bucățile de cod în apă rece și uscați-le cu un șervet de hârtie. Cu mâna, frecați-le cu ulei de măsline, astfel încât să fie unse ușor. Puneți într-un vas oregano, pătrunjelul și ardeiul iute și amestecați. Asezonați peștele și adăugați amestecul de ierburi.

Încălziți cuptorul la 225 °C/treapta 7 la cel pe gaz. Așezați bucățile de pește pe o tavă — vor sfârâi imediat. Adăugați jumătățile de lămâi verzi și puneți tava în partea superioară a cuptorului pentru a rumeni peștele numai puțin. Lăsați-le 10 minute. Când sunt gata, serviți-le împreună cu lămâile verzi coapte, pe care le puteți stoarce deasupra bucăților de cod.

Acest fel de mâncare merge foarte bine cu niște cartofi fierți, verdețuri preparate simplu sau o salată cu sos aioli făcut în casă (vezi 5, capitolul „Supe de bază sosuri și alte mărunțișuri").

Fileuri de cod la tigaie cu pătrunjel, capere și unt rumenit

Iată un fel de mâncare foarte rapid, simplu și clasic — nu puteți da greș cu el.

4 porții

4 × 225 g fileuri de cod, fără piele și dezosate
sare și piper negru proaspăt măcinat
făină
2 linguri de ulei de măsline
85 g unt
1 mână de capere înmuiate în apă
1 mână de pătrunjel cu frunza lată proaspăt
2 lămâi

Pentru această rețetă, este important să aveți o tigaie pe care s-o puteți încinge bine. Asezonați fileurile de cod pe ambele părți și pudrați ușor cu făină, scuturând excesul. Turnați uleiul de măsline în tigaia fierbinte și învârtiți-o puțin, astfel încât fundul să fie complet acoperit. Puneți codul în tigaie, lăsați-l două minute și verificați apoi cu o furculiță pe o parte dacă se colorează frumos. Când are o culoare frumoasă aurie întoarceți peștele pe partea cealaltă și continuați să prăjiți, dând focul mai mic. După aproape 3-4 minute, codul ar trebui să fie prăjit atât cât trebuie. Scoateți peștele din tigaie și păstrați-l cald.

Puneți untul în tigaie și lăsați-l să se topească și să se coloreze ușor. Adăugați caperele și pătrunjelul și, în următoarele 30 de secunde, învârtiți tigaia până când untul capătă o culoare maronie (nu neagră). Turnați zeama unei lămâi și luați de pe foc; va sfârâi și va clocoti. Învârtiți tigaia până se amestecă totul bine, apoi turnați caperele, pătrunjelul și untul rumenit peste cod. Serviți cu sferturi de lămâie, cartofi fierți și o salată verde mare.

Păstrăv la cuptor cu cimbru

Păstrăvul este foarte bun la gust, mai ales întreg. Îmi aduc aminte că mergeam la pescuit cu bunicul meu, pe vremea când aveam vreo şapte ani — prindeam păstrăvii, îi duceam acasă şi-i găteam imediat. Nimic nu se compară cu o bucată de păstrăv prăjit simplu, dar cel cu cimbru reprezintă o combinaţie subtilă şi înviorătoare. Ultima dată l-am gătit folosind cimbrul cu gust de lămâie din ghiveciul meu, şi a fost minunat — cimbrul completează aroma păstrăvului, care are un gust deosebit de alţi peşti, semănând cu cel de vânat. În supermarketuri există doar cel furnizat de păstrăvării, care e destul de bun. Dar au început să aducă şi alte soiuri mai bune, cum ar fi păstrăvii crescuţi în mare, care sunt aşezaţi în nişte ţarcuri în larg, astfel încât să aibă parte de mâncare adevărată şi să înoate împotriva unor curenţi reali; cred că asta le sporeşte aroma. Supermarketurile mai vând şi fileuri de păstrăv care nu au deloc oase şi se prepară foarte uşor şi rapid acasă. Cel mai bun însă este păstrăvul sălbatic cumpărat de la un pescar din zona dumneavoastră. O altă soluţie ar fi să vă duceţi la pescuit şi să-l prindeţi singur.

4 porţii

4 × 455 g păstrăv, curăţat de solzi şi eviscerat (rugaţi vânzătorul)
2 mâini de cimbru proaspăt cules
sare Maldon şi piper negru proaspăt măcinat
3 linguri de ulei de măsline
2 lămâi
3 frunze de dafin cât mai proaspăt posibil

Încălziţi în prealabil cuptorul la cea mai mare temperatură. Spălaţi păstrăvul în interior şi exterior şi uscaţi-l pe un şervet de hârtie. Folosind un pisălog şi un mojar, zdrobiţi cimbrul împreună cu o linguriţă de sare Maldon şi ulei de măsline (sau tocaţ-il foarte fin). Frecaţi păstrăvul în interior cu acest amestec; ungeţi-i burta şi pielea.

Tăiaţi lămâile în jumătate şi apoi capetele, ca să fie plate. Cu vârful cuţitului, faceţi o incizie în fiecare jumătate de lămâie şi înfigeţi o frunză de dafin în ea. Puneţi păstrăvul şi lămâile pe o tavă şi coaceţi în cuptor aproximativ 10 minute. Pentru a verifica dacă păstrăvul e bine făcut, încercaţi să trageţi carnea de pe os în partea cea mai groasă. Dacă se desprinde uşor, înseamnă că e gata, dacă nu, mai ţineţi-l în cuptor câteva minute. Pielea ar trebui să fie crocantă atunci când s-a făcut.

Lămâile coapte sunt dulci și parfumate — este un mod minunat de a le găti, pentru că dafinul își lasă și el aroma.
Serviți păstrăvul împreună cu lămâia, pe care o puteți stoarce deasupra. Îmi place să-l mănânc cu niște sote de cartofi și o salată verde crocantă.

Barbun cu oregano, lămâie și piure de măsline negre

Barbunul trăieşte şi în apele noastre, aşa că e uşor de obținut proaspăt. Îl puteți găti întreg sau îi puteți cere vânzătorului să-l curețe de solzi, să-l taie în fileuri și să-i scoată oasele. Îmi place să folosesc această rețetă și pentru bibanul de mare, plătica de mare sau John Dory. Este simplă, proaspătă și are o aromă delicată.

4 porții

4 fileuri de barbun
½ cățel de usturoi
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de oregano proaspăt cules
2 linguri de ulei de măsline
zeama de la ½ de lămâie
piure de măsline negre (vezi 3, capitolul „Legume")

Crestați pielea fileurilor de-a curmezişul, astfel încât marinata să pătrundă în pește. Într-un mojar, zdrobiți cu pisălogul usturoiul, apoi adăugați o linguriță de sare și cantitatea de oregano. Pisați până când amestecul devine păstos (sau foarte fin) și adăugați uleiul de măsline şi zeama de lămâie. Ungeți fileurile cu acest amestec. Cantitatea preparată ar trebui să fie de ajuns pentru toate fileurile (doar nu vreți să înoate în marinată!). Așezați fileurile pe o tavă, cu pielea în sus. Puneți-o în partea de sus a cuptorului încins (la cea mai mare temperatură) și coaceți timp de 7 minute (pielea va fi mai bună și mai crocantă). Aveți grijă să nu coaceți prea tare peștele.

Serviți barbunul împreună cu piureul de măsline negre și cu o salată verde simplă.

John Dory în folie de aluminiu cu roșii cherry marinate, măsline negre și busuioc

Puteți cumpăra John Dory din supermarketuri sau din halele de pește aproape tot timpul anului. Cred că este un pește înșelător; crud, pare dens și moale ca ceara, iar gătit, devine cărnos. Se potrivește cu multe arome, așa că-l puteți prepara în orice mod doriți.

Iată o modalitate minunată de a găti John Dory — este atât de mediteraneeană, încât veți avea impresia că mâncați în străinătate. Și are un gust fantastic. Secretul este să luați cel mai proaspăt John Dory și cele mai bune măsline negre pe care le găsiți.

4 porții

4 fileuri de John Dory, fără solzi (cam de 225 g fiecare)
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 linguri de ulei de măsline
2 pahare de vin alb sec

Marinata

1 mână de măsline negre cu sâmburi
1 cățel de usturoi curățat și tocat mărunt
½ ardei iute roșu uscat
1 mână de busuioc proaspăt sau de maghiran, ori ambele, tocat mare
2-3 linguri din cel mai bun ulei de măsline extravirgin pe care îl aveți
20 roșii cherry, tăiate în jumătăți sau în sferturi
1 lămâie
sare și piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi preparați marinata pentru roșii. Puneți măslinele într-un bol, împreună cu usturoiul, ardeiul iute, verdețurile și uleiul. Adăugați roșiile cherry. Îmi place să las marinata să stea cam o jumătate de oră înainte de a o asezona, deoarece sucul roșiilor scoate sarea în exces din măsline. Adăugați zeama de lămâie și asezonați după gust. Marinata ține aproape o zi. Puteți pune și roșii uscate la soare pentru a intensifica aroma.

Luați o folie de aluminiu de aproximativ 40 cm lungime. Puneți un sfert din ingredientele marinate în centrul jumătății din dreapta, așezând deasupra unul dintre fileurile de John Dory. Împăturiți cu partea din stânga și sigilați strâns două capete, acoperind peștele. Adăugați o lingură de ulei de măsline și un sfert din vinul alb și închideți și partea rămasă deschisă. Repetați procedeul și pentru celelalte trei fileuri. Coaceți în cuptor la cea mai mare temperatură aproximativ 10 minute. Scoateți din cuptor și lăsați să stea 3-4 minute, fără să desfaceți folia.

Când serviți, puneți câte un pachețel nedesfăcut pe fiecare farfurie și lăsați-i pe oaspeți să le deschidă și să le scoată conținutul.

Ton fript cu coriandru și busuioc proaspăt

Tonul se găsește prin mai toate supermarketurile și halele de pește. Există mai multe tipuri: tonul de cea mai bună calitate este cel albastru, ca și specia „ochi-mare". Aceste două specii sunt însă foarte scumpe, deoarece provin de pe piața japoneză, unde sunt extrem de apreciate. Cel mai rezonabil ca preț este tonul galben, destul de bun. Când cumpărați ton, ar trebui să vă uitați la carnea lui — să fie colorată uniform, de un roșu-închis, și cu fibre strânse, fără tendoane. În general, găsiți cel mai bun ton în halele de peşte, dar și supermarketurile mai primesc bucăți bune, aşa că fiți pe față. Este oarecum la modă să se servească un ton de culoare roz; cumpărând un ton proaspăt de calitate, ultimul lucru pe care vreți să-l faceți este să-l preparați până capătă gustul celui conservat, așa că, atenție, un ton proaspăt de bună calitate ar *trebui* servit mai puțin făcut sau de un roz intens.

4 porții

1 ardei iute roșu mic și uscat
1 lingură de semințe de coriandru
½ cățel de usturoi
1 mână de busuioc proaspăt tocat mărunt
1 mână de coriandru proaspăt tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la o lămâie
4 bucăți de ton, de 225-285 g fiecare, cam de 2 cm grosime

Zdrobiți ardeiul iute și semințele de coriandru în mojar. Adăugați usturoiul, busuiocul, coriandrul și zeama de lămâie, după gust. Amestecați și asezonați.

Așezați bucățile de ton pe o tavă, asezonați ambele părți și frecați-le cu amestecul de verdețuri.

Există două moduri potrivite de a-l găti: mie îmi place să folosesc o tigaie grill sau una obișnuită. Frecați tigaia, care ar trebui să fie foarte încinsă, cu un prosop de hârtie îmbibat în ulei, apoi puneți în ea bucățile de ton. Trebuie să se rumenească (lăsați-le 45-60 de secunde pe fiecare parte). După aceea, rupeți bucățile în jumătate și serviți-le cu salată, cartofi prăjiți sau fierți și multă lămâie. Sunt foarte potrivite și câteva roșii uscate la soare și marinate, măsline, busuioc... posibilitățile sunt infinite.

Plătică la cuptor marinată cu oțet balsamic și maghiran crocant

Plătica roșie și plătica regală se găsesc ușor și sunt ieftine. Rugați vânzătorul s-o curețe de solzi și s-o eviscereze, ori s-o fileteze, dacă nu vă plac oasele. Plătica este un pește ușor și are o aromă foarte delicată. Cred că dulceața oțetului balsamic și a maghiranului merge extrem de bine cu plătica.

4 porții

2 × 455 g plătică roșie sau regală
½ cățel de usturoi tocat fin
1 mână de busuioc proaspăt sau de maghiran
sare și piper negru proaspăt măcinat
150 ml/10 linguri de oțet balsamic
4 linguri de ulei de măsline
usturoi și maghiran pentru garnitură

Încălziți cuptorul și tava la cea mai mare temperatură. Spălați plătica în interior şi exterior și ștergeți-o cu un șervet de hârtie. Așezați-o pe un tocător și crestați-o încrucișat, la distanță de aproximativ 2 cm, cam ca liniile pe care le trasați pentru jocul X și 0, pe ambele părți (dacă e vorba de fileuri, procedați la fel, dar nu crestați la fel de adânc). Zdrobiți sau tocați fin usturoiul și busuiocul, ori maghiranul, împreună cu o linguriță de sare și amestecați cu oțetul balsamic și uleiul de măsline. Ungeți plătica cu acest amestec în interior și exterior, insistând asupra crestăturilor, și presărați puțin piper. Lăsați deoparte 10 minute. Puneți peștele și restul de marinată într-o tavă unsă cu ulei și coaceți timp de 12 minute. Așteptați un minut, astfel încât zeama să intre în carne. Pentru a verifica dacă peștele este făcut, încercați să scoateți carnea de pe os în partea cea mai groasă. Dacă se desprinde ușor, înseamnă că e gata. Căliți niște usturoi tăiat fin și câteva frunze de măghiran până devin crocante și presărați-le peste pește. Serviți cu roșii cherry coapte, cartofi fierți și salată.

Somon la tavă cu măsline, fasole verde, fileuri de anșoa și roșii

Ideea acestei rețete este să coaceți somonul cu puțin ulei de măsline și sare de mare. În aceeași tavă, coaceți roșiile, măslinele și fasolea verde înmuiată, așezând fileurile de anșoa peste fasole. În timpul preparării, fileurile de anșoa se desfac, iar măslinele coapte conferă roșiilor un iz afumat. Este o combinație deosebită — trebuie s-o încercați.

4 porții

200 g fasole verde
20 roșii cherry
1-2 mâini de măsline negre
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 × 225 g fileuri groase de somon, cu sau fără piele, dar categoric fără oase
2 lămâi
1 mână de busuioc proaspăt cules
12 fileuri de anșoa

În primul rând, scoateți ațele și cozile păstăilor de fasole verde, înmuiați-le în apă cu sare, clocotită, până se înmoaie și scurgeți-le. Puneți-le într-un vas, împreună cu roșiile și măslinele cu sâmburi. Adăugați uleiul de măsline și puțină sare și piper.

Spălați fileurile de somon sub un jet de apă și ștergeți-le cu un șervet de hârtie. Stoarceți o jumătate de lămâie deasupra fileurilor, pe ambele părți, apoi asezonați-le cu sare și piper și turnați puțin ulei de măsline. Încălziți cuptorul și tava la cea mai mare temperatură. Așezați cele 4 fileuri de somon la un capăt al tăvii. Amestecați busuiocul cu fasolea verde, măslinele și roșiile și puneți acest amestec în celălalt capăt al tăvii. Așezați fileurile de anșoa peste fasolea verde. Coaceți timp de 10 minute în cuptorul încălzit dinainte, apoi scoateți tava afară și serviți cu sferturi de lămâie.

Este foarte gustos cu niște maioneză făcută în casă sau cu aïoli (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri").

SARDINE PROASPETE

Sardinele proaspete sunt deosebite; au un gust minunat, sunt ieftine şi extrem de hrănitoare. În mod categoric, sunt subestimate. Sardinele puse întregi pe grătar sau la cuptor sunt bune, dar vă recomand o reţetă puţin diferită şi rafinată umplutura asemănându-se oarecum cu panzanella. Căutaţi întotdeauna sardine lucioase, cu ochii sticloşi şi un miros plăcut.

Modul de preparare

Curăţaţi solzii cu un cuţit (încercaţi să nu tăiaţi pielea). Tăiaţi capul, secţionaţi burta şi scoateţi intestinele sub un jet de apă rece. Deschideţi sardina ca pe o carte şi presaţi şi turtiţi cele două părţi cu degetele mari. Scoateţi şira spinării de la cap către coadă.

Sardine umplute la cuptor, cu seminţe de pin şi verdeţuri proaspete

4 porţii

4 roşii prunişoară
12 sardine mari pregătite (vezi pagina alăturată)
coaja şi zeama de la o lămâie
sare şi piper negru proaspăt măcinat
1 ceapă medie curăţată şi tocată mărunt
4 linguri de ulei de măsline
1 căţel de usturoi
1 bulb de fenicul, curăţat şi tocat mărunt, împreună cu tulpinile sale verzi
1 ardei iute roşu pisat
1 mână de busuioc proaspăt, tocat mărunt
1 mână de pătrunjel tocat mărunt
3 mâini de miez de pâine (echivalentul a 6 felii)
1 mână de seminţe de pin
ulei de măsline extravirgin pentru stropit

Crestaţi roşiile şi puneţi-le în apă clocotită. Curăţaţi-le de pieliţă, scoateţi seminţele şi tocaţi mărunt. Aşezaţi sardinele pe o farfurie şi presăraţi deasupra coaja de lămâie rasă, apoi adăugaţi şi zeama. Asezonaţi cu sare şi piper. Căliţi ceapa în ulei de măsline, cu puţină sare, într-o tigaie cu fundul gros. După trei minute, adăugaţi usturoiul şi căliţi încă un minut, dar fără a le lăsa să se rumenească. Puneţi şi feniculul şi lăsaţi încă un minut, ca să se înmoaie, apoi deşertaţi conţinutul tigăii într-un vas şi lăsaţi-l să se răcească. Adăugaţi roşiile, ardeiul iute, verdeţurile şi miezul de pâine şi amestecaţi.

Presăraţi puţin din acest amestec pe fundul unui vas de ceramică uns cu ulei, în care să încapă fileurile rulate. Apoi puneţi ceva mai mult din amestec pe fiecare fileu şi rulaţi. Aşezaţi rulourile în vasul de ceramică, presăraţi deasupra restul amestecului de verdeţuri, seminţele de pin şi tulpinile de fenicul, stropiţi cu ulei de măsline şi coaceţi într-un cuptor încins (la cea mai ridicată temperatură) timp de 8-10 minute, până devin crocante şi aurii. Este un fel de mâncare minunat pentru prânz, cină sau ca o gustare.

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţeta vegetariană.

anghinare
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
anşoa
somon la tavă cu măsline, fasole verde, anşoa şi roşii, 59
ardei iute roşu
reţetă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, ardei iute roşu şi lămâie verde, 47
taglierini cu barbun, roşii uscate la soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
taglierini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute roşu şi pătrunjel, 25
barbun
barbun cu oregano, lămâie şi piure de măsline negre, 53
taglierini cu barbun, roşii uscate la soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
brânză
(v) ravioli cu cartofi, cardama şi brânzeturi, 33
vezi şi numele fiecărui ingredient în parte
(v) tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros, 35
bulbi de anghinare
vezi anghinare
busuioc
John Dory în folie de aluminiu cu roşii cherry marinate, măsline negre şi busuioc, **54**, 54-55
pesto (vezi pesto)
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
(v) tagliatelle cu dovlecei verzi, lămâie şi busuioc, 21
(v) tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros, 35
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36,** 37
cardama
(v) farfalle asezonate cu sos pesto cu cardama şi rucolă, 43
(v) ravioli cu cartofi, cardama şi brânzeturi, 33
cartofi
(v) ravioli cu cartofi, cardama şi brânzeturi, 33
cimbru
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
păstrăv la cuptor cu cimbru, 50-51, **51**
ciuperci
(v) pappardelle cu amestec de ciuperci sălbatice, 18, **19**
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
cod
reţetă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, ardei iute roşu şi lămâie verde, 47
fileuri de cod la tigaie cu pătrunjel, capere şi unt rumenit, 48
coriandru
ton fript cu coriandru şi busuioc proaspăt, **56**, 57
dovleac
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36,** 37
dovlecei verzi
(v) tagliatelle cu dovlecei verzi, lămâie şi busuioc, 21
farfalle
(v) farfalle asezonate cu sos pesto cu cardama şi rucolă, 43
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
(v) farfalle cu sos rapid de roşii, 41
fasole lată
(v) ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă şi ricotta, 32
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
fasole verde
somon la tavă cu măsline, fasole verde, anşoa şi roşii, 59
John Dory în folie de aluminiu cu roşii cherry marinate, măsline negre şi busuioc, **54**, 54-55
lămâie
aripi de vulpe de mare cu prosciutto, radicchio, capere şi lămâie, 45
barbun cu oregano, lămâie şi piure de măsline negre, 53
lămâie verde
reţetă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, ardei iute roşu şi lămâie verde, 47
limba-mielului
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30, **31**
linte
scoici la tigaie cu şuncă crocantă, salvie, linte Puy şi salată verde, 46
maghiran
plătică la cuptor marinată cu oţet balsamic şi maghiran crocant, 58
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30
mascarpone
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
(v) pappardelle cu praz dulce şi mascarpone, 20
mazăre
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
măsline negre
John Dory în folie de aluminiu cu roşii cherry marinate, măsline negre şi busuioc, **54**, 54-55
somon la tavă cu măsline, fasole verde, anşoa şi roşii, 59
taglierini cu barbun, roşii uscate la soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
mentă
(v) ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă şi ricotta, 32

(v) tortellini cu sparanghel mentolat şi ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel şi unt, 38
midii
tagliatelle cu sfeclă roşie asezonate cu pesto, midii şi vin alb, **22**, 23
mozzarella
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
oregano
barbun cu oregano, lămâie şi piure de măsline negre, 53
reţeţă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, ardei iute roşu şi lămâie verde, 47
oţet
plătică la cuptor marinată cu oţet balsamic şi maghiran crocant, 58
pappardelle, 16
(v) pappardelle cu amestec de ciuperci sălbatice, 18, **19**
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
(v) pappardelle cu praz dulce şi mascarpone, 20
parmezan
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
(v) tortellini cu spanac asezonate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
paste
(v) aluat de paste cu piper, 15
(v) aluat de paste cu sfeclă roşie, 15
(v) aluat de paste cu spanac, 15
(v) aluat de paste cu verdeţuri, 15
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
(v) farfalle asezonate cu sos pesto cu cardama şi rucolă, 43
(v) farfalle cu sos rapid de roşii, 41
întîinderea foilor, 11, **12-13**
(v) pappardelle cu amestec de ciuperci sălbatice, 18, **19**
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
(v) pappardelle cu praz dulce şi mascarpone, 20
preparare, 9-11, **12-13**
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30, **31**
(v) ravioli cu cartofi, cardama şi brânzeturi, 33
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
(v) ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă şi ricotta, 32
(v) tagliatelle cu dovlecei verzi, lămâie şi busuioc, 21
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
tagliatelle cu sfeclă roşie amestecate cu pesto, midii şi vin alb, **22**, 23
taglierini cu barbun, roşii uscate la soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
taglierini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute roşu şi pătrunjel, 25
(v) tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros, 35
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36,** 37
(v) tortellini cu spanac amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
(v) tortellini cu sparanghel mentolat şi ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel şi unt, 38
păsträv
păsträv la cuptor cu cimbru, 50-51, **51**
pătrunjel
reţeţă rapidă de cod la cuptor cu pătrunjel, oregano, ardei iute roşu şi lămâie verde, 47
fileuri de cod la tigaie cu pătrunjel, capere şi unt rumenit, 48
taglierini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute şi pătrunjel, 25
pesto
(v) farfalle asezonate cu sos pesto cu cardama şi rucolă, 43
tagliatelle cu sfeclă roşie amestecate cu pesto, midii şi vin alb, **22**, 23
piper
(v) aluat de paste cu piper, 15
plătică
plătică la cuptor marinată cu oţet balsamic şi maghiran crocant, 58
praz
(v) pappardelle cu praz dulce şi mascarpone, 20
prosciutto
aripi de vulpe de mare cu prosciutto, radicchio, capere şi lămâie, 45
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
radicchio
aripi de vulpe de mare cu prosciutto, radicchio, capere şi lămâie, 45
ravioli, 27
preparare, **28**, 28
(v) ravioli cu cartofi, cardama şi brânzeturi, 33
ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă şi ricotta, 32
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30, **31**
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
ricotta
(v) ravioli cu fasole lată zdrobită, mentă şi ricotta, 32
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30, **31**
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36,** 37
(v) tortellini cu spanac, amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
(v) tortellini cu sparanghel mentolat şi ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel şi unt, 38
roşii
(v) farfalle cu sos rapid de roşii, 41
John Dory în folie de aluminiu cu roşii cherry marinate, măsline negre şi busuioc, **54**, 54-55
(v) pappardelle cu ciuperci porcini uscate, cimbru, sos de roşii şi mascarpone, 17
ravioli cu prosciutto, roşii uscate la soare, busuioc şi mozzarella, 29
taglierini cu barbun, roşii uscate la soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
(v) tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros, 35
somon la tavă cu măsline, fasole verde, anşoa şi roşii, 59

salvie
scoici la tigaie cu şuncă crocantă, salvie, linte Puy şi salată verde, 46
sardine
preparare, 60
sardine umplute la cuptor, cu seminţe de pin şi verdeţuri proaspete, **60**, 61
scoici
tagliérini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute roşu şi pătrunjel, 25
scoici la tigaie cu şuncă crocantă, salvie, linte Puy şi salată verde, 46
seminţe de pin
sardine umplute la cuptor, cu seminţe de pin şi verdeţuri proaspete, **60**, 61
sfeclă roşie
(v) aluat de paste cu sfeclă roşie
tagliatelle cu sfeclă roşie, amestecate cu pesto, midii şi vin alb, **22**, 23
smântână
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
somon
somon la tavă cu măsline, fasole verde, anşoa şi roşii, 59
spanac
(v) aluat de paste cu spanac, 15
(v) tortellini cu spanac amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
sparanghel
(v) tortellini cu sparanghel mentolat şi ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel şi unt, 38
tagliatelle, 16
tagliatelle cu sfeclă roşie amestecate cu pesto, midii şi vin alb, **22**, 23
(v) tagliatelle cu dovlecei, lămâie şi busuioc, 21
(v) tagliatelle cu mazăre, fasole lată, smântână şi parmezan, 24
tagliérini, 16
tagliérini cu barbun, roşii uscate lo soare, ardei iute roşu, pătrunjel şi măsline negre, 26
tagliérini cu unt, amestecate cu scoici, vin alb, ardei iute roşu şi pătrunjel, 25
ton
ton fript cu coriandru şi busuioc proaspăt, **56**, 57
tortellini
(v) tortellini cu brânzeturi şi busuioc asezonate cu sos de roşii proaspăt şi gros, 35
preparare, 34, **34**
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36**, 37
(v) tortellini cu spanac, amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
(v) tortellini cu sparanghel mentolat şi ricotta asezonate cu tulpini de sparanghel şi unt, 38
usturoi
(v) farfalle cu anghinare, parmezan, usturoi şi smântână, 42
urzici
(v) ravioli cu limba-mielului, urzici, maghiran şi ricotta proaspătă, 30, **31**
verdeţuri
(v) aluat de paste cu verdeţuri, 15
sardine umplute la cuptor, cu seminţe de pin şi verdeţuri proaspete, **60**, 61
(v) tortellini cu dovleac picant, busuioc şi ricotta asezonate cu verdeţuri crocante, **36**, 37
(v) tortellini cu spanac amestecate cu ricotta, verdeţuri de vară şi parmezan, 39
vulpe de mare
aripi de vulpe de mare cu prosciutto, radicchio, capere şi lămâie, 45

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, şi-a câştigat statutul de vedetă datorită cărţilor publicate şi emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* şi *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate şi, totodată, prin simplitatea reţetelor. Modul său neconvenţional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici şi talentul de povestitor au atras un public larg şi au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluţionat felul în care britanicii priveau mâncarea şi gătitul şi a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea reţete savuroase şi uşor de preparat.

Jurnalul Naţional şi Curtea Veche Publishing vă invită să participaţi la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări şi reţete inedite care vă vor ajuta să vă bucuraţi din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziţie soluţia perfectă pentru a obţine gusturi îndrăzneţe!

Săptămâna viitoare:
Bucătarul se dezbracă... de secrete (3):
Alte reţete cu peşte • Carne de porc, vită, pasăre şi vânat • Legume

ISBN (VOL. I–V) 978-973-669-847-7
ISBN 978-973-669-853-8
5 948486 009344
www.curteaveche.ro
www.jamieoliver.com

JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

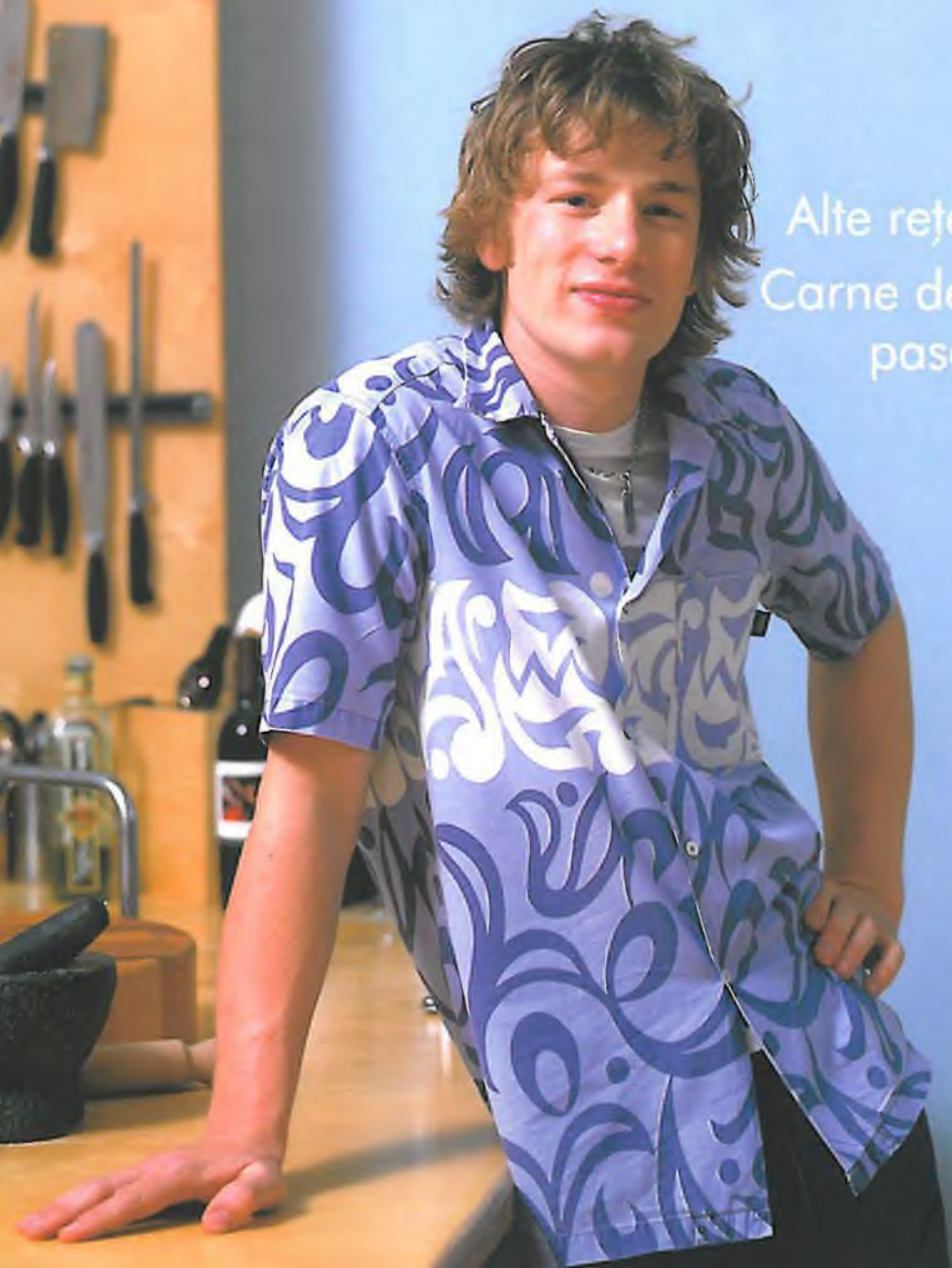
Bucătarul se dezbracă... de secrete

3

Alte rețete cu pește

Carne de porc, vită, pasăre și vânat

Legume



Curtea Veche

BUCĂTARUL SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Un mod facil de a pregăti relaxat o mâncare delicioasă", *Guardian*

„Este un bărbat care manifestă o dragoste copilărească față de mâncare... Scapă mâncarea pe jos, dar tot o folosește. Cumpără discuri. Face parte dintr-o formație. Nu-i place pâinea neagră. Se dă pe balustradă ca pe tobogan. Și, pe deasupra, îi vorbește sâsâit publicului britanic despre niște rețete simple și cu un impact uimitor", *Observer*

„Arată ca o vedetă rock, pare un tânăr plin de aplomb și gătește ca un înger", *Daily Telegraph*

„Bucătarul rock'n'roll... al cărui stil relaxat i-a dat tradiției culinare o lovitură binemeritată", GQ

„Jamie Oliver este un bucătar tânăr și inteligent. Prezintă ceea ce a învățat în bucătăriile diferitelor restaurante atât la televizor, cât și în această carte. Dacă luați de bune rețetele, lăsând la o parte publicitatea, veți fi răsplătiți cu sfaturi prețioase și cu o mâncare bună", Sybil Kapoor, *Independent*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

„Felurile sale de mâncare sunt mai degrabă simple... și se bazează pe ingrediente proaspete și o mulțime de ierburi. Multe dintre ele trădează o influență italiană, iar capitolele despre paste, rizoto și cușcuș sunt printre cele mai bune", *Time Out*

„Bucătarul care... a readus aromele în bucătărie", *Radio Times*

„Este cel mai picant condiment din bucătărie, după ardeiul iute. Pur și simplu nu ne mai săturăm de Jamie Oliver", *Evening Standard*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pub-ul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață frumoasă*.

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

3

Alte rețete cu pește • Carne de porc, vită, pasăre și vânat • Legume

Traducere din limba engleză de Zenovia Popa

DOSSE POSS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Bucătarul se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver;
trad.: Zenovia Popa. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-847-7
Vol. 3: Alte reţete cu peşte, Carne de porc, vită, pasăre şi vânat, Legume. - ISBN 978-973-669-860-6

I. Popa, Zenovia (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 1999
Published in Penguin Books 2001

Copyright © Optomen Television and Jamie Oliver, 1999
Food photography copyright © Jean Cazals, 1999
Reportage photography copyright © David Eustace, 1999

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-860-6

CUPRINS

Capitolul 1
Alte reţete cu peşte 7

Capitolul 2
Carne de porc, vită, pasăre şi vânat 13

Capitolul 3
Legume 41

Index 62

ALTE REȚETE CU PEȘTE

Peşte în sare de mare

Peştele pregătit astfel este foarte rapid şi uşor de făcut, adună mulţi oameni la masă şi are un gust delicios. Carnea îşi păstrează umezeala şi sucurile naturale şi doar pare că dispare de pe oase; după cum cred că vă imaginaţi, nu e deloc sărat.

Eu folosesc peştele întreg, ceea ce înseamnă că puteţi alege un barbun mic sau un John Dory pentru 1-2 persoane, ori un somon, un calcan mic sau un biban pentru un grup sau pentru o petrecere. Peştii mei preferaţi pentru această reţetă sunt barbunul, plătica, somonul, paltusul, calcanul mic şi păstrăvul. Rugaţi vânzătorul să cureţe solzii şi să scoată intestinele peştelui, şi apoi nu trebuie decât să-l umpleţi cu verdeţuri proaspete şi aromate şi cu felii de lămâie. Alegeţi, în general, busuioc, pătrunjel cu frunza lată, tulpini de fenicul, mărar, coriandru sau dafin. Apoi luaţi o tavă de copt de mărime potrivită şi acoperiţi-o cu o folie de staniol care să-i depăşească marginile cu 30 cm. Aşezaţi un strat de sare de mare grunjoasă pe fundul tăvii de cel puţin 2 cm grosime. Puteţi cumpăra pungi mari de sare de mare grunjoasă din supermarketuri. Aşezaţi peştele umplut peste sare (eu mă asigur întotdeauna că sunt destule verdeţuri care dau pe dinafară pentru a împiedica sarea să pătrundă în interiorul peştelui). Presăraţi restul de sare deasupra (un strat de aproximativ 2 cm grosime). Mototoliţi apoi marginile foliei şi ridicaţi-le, astfel încât să cuprindă peştele din toate părţile şi să nu lase sarea să se risipească. Stropiţi sarea cu puţină apă ca să se formeze o crustă. Coaceţi în mijlocul cuptorului, la cea mai ridicată temperatură, timp de 10 minute la o cantitate de 450 g.

Dacă pregătiţi un somon sălbatic, ţineţi-l mai puţin la cuptor pentru a vă bucura de gustul său pur, natural. Reduceţi doar perioada de coacere cu 2 minute la 450 g (somonul sălbatic este probabil singurul peşte cu care aş face asta).

După coacere, puneţi-l deoparte 15 minute (peştele va continua să se facă încet), apoi spargeţi uşor crusta de sare şi îndepărtaţi-o; fiţi atent să nu străpungeţi pielea peştelui, altfel carnea va deveni sărată. După ce aţi oferit privirilor minunatul peşte aburind, puneţi-l în mijlocul mesei, cu nişte pâine proaspătă, salată verde crocantă, cartofi fierţi şi două sau trei sosuri în care să-i înmuiaţi.

OUFFER

Kedgeree

Este un fel de mâncare foarte practic, potrivit atât la micul dejun, cât și la prânz sau cină. Această rețetă reprezintă un echilibru perfect între afumat și picant.

6 porții

2 ouă
680 g fileuri afumate de eglefin, dezosate
2 frunze de dafin
170 g orez cu bobul lung sau basmati
sare și piper negru proaspăt măcinat
115 g unt
1 ceapă medie sau ceapă verde
într-o cantitate echivalentă, tocată mărunt
1 cățel de usturoi tocat mărunt
2 linguri cu vârf de praf de curry
2 lămâi
2 mâini zdravene de coriandru proaspăt, tocat mare

Fierbeți ouăle 10 minute și lăsați-le în apă rece până veți avea nevoie de ele. Puneți eglefinul într-o tigaie cu puțină apă și frunzele de dafin, aduceți în clocot, acoperiți și fierbeți la foc mic aproximativ 5 minute. Scoateți peștele din tigaie și, după ce s-a răcit îndeajuns cât să-l apucați cu mâna, îndepărtați pielea, tăiați-l în bucăți și lăsați-l deoparte.

Fierbeți orezul în apă cu sare timp de 10 minute, apoi scurgeți. Puneți-l în apă rece, scurgeți iarăși și lăsați-l în frigider până când veți avea nevoie de el. Topiți untul într-o cratiță, la foc mic, și adăugați ceapa și usturoiul. Lăsați-le să se înmoaie, fără a se rumeni, aproximativ 5 minute, apoi adăugați praful de curry și mai căliți câteva minute. Adăugați zeama unei lămâi. Tăiați felii ouăle tari. Puneți peștele și orezul în cratiță și măriți puțin focul, apoi adăugați ouăle și coriandrul și amestecați ușor. Așezați-le apoi într-un vas cald și serviți-le împreună cu o altă lămâie tăiată felii — o să vă placă la nebunie!

Homar viu gătit perfect

Puteți cumpăra homari deja fierți din supermarketuri, la un preț destul de rezonabil, dar, pentru a vă bucura de gustul sublim al homarului așa cum ar trebui el să fie, trebuie să-i cumpărați vii și să-i preparați singur. Nu-i puteți lua mai proaspeți de atât. S-ar putea chiar să trebuiască să-i comandați înainte la pescărie sau la supermarket. Aceștia vor fi negricioși, dar vor deveni de un roșu aprins în timpul fierberii.

E minunat să cumpărați un homar de aproximativ 1 100 g, pentru 2 persoane, sau unii mai mici, câte unul pentru fiecare persoană. Homarul va avea cleștii legați cu niște benzi de cauciuc — nu le scoateți decât după fierbere.

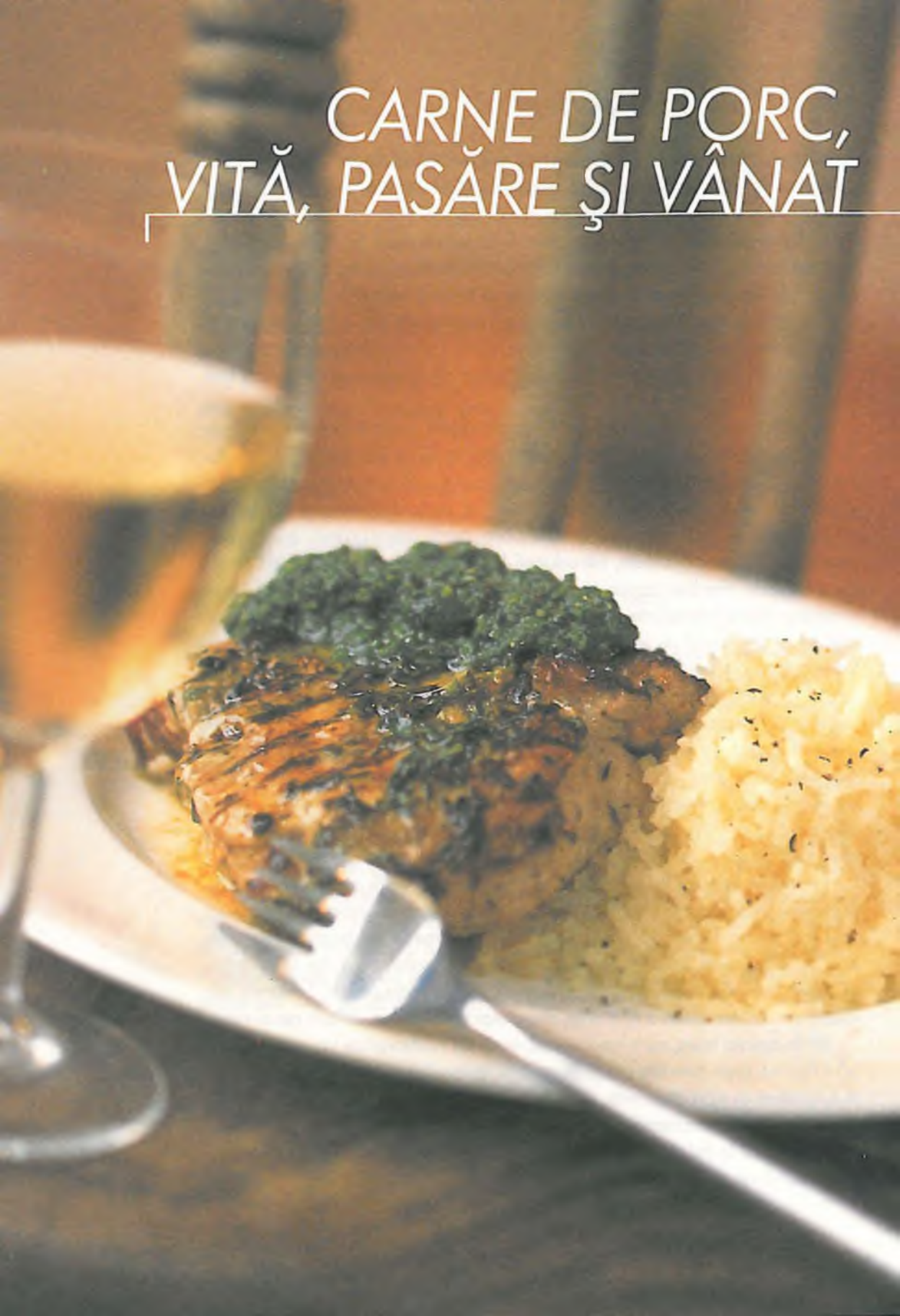
Luați homarul acasă și acoperiți-l cu un șervet umed — întunericul îl va face să adoarmă. Îl puteți fierbe în apă sărată (la fel de sărată ca apa de mare — Rick Stein chiar îi fierbe în apă de mare) sau puteți prepara o ciorbă aromată din țelină, fenicul, ardei iuți roșii, dafin și alte verdețuri.

Acoperiți cu apă homarul într-o cratiță, apoi, atunci când, dar numai atunci când apa clocotește, introduceți-l cu capul în jos și acoperiți cratița cu un capac. Fierbeți aproximativ 3 minute pentru 455 g. Scoateți-l din cratiță și lăsați-l deoparte 5 minute. Acum aveți nevoie de un cuțit foarte ascuțit (e bun unul cu lama zimțată). Puneți homarul pe un tocător, cu coada spre partea opusă dumneavoastră. De-a lungul spatelui, acesta are o linie care duce către cap. Așezați vârful cuțitului chiar în spatele ochilor și despicați spre capătul din față, apoi întoarceți-l și tăiați către celălalt capăt. În felul acesta, ați tăiat homarul pe toată lungimea sa. Scoateți vena intestinală care coboară spre coadă, sacul stomacal, care se află în cap, și branhiile. (Dacă homarul va fi servit rece, lăsați-l să se răcească în cochilia sa pentru a-i menține carnea suculentă.) Deschideți-i cleștii cu ajutorul mânerului unui cuțit mare. Serviți cu carnea în sus.

Homarul este un fel de mâncare care adună mulți oameni la masă. Îl servesc întotdeauna simplu, cu o salată verde, pâine proaspătă și două sau trei sosuri făcute în casă, cum ar fi maioneză pe bază de lămâie sau busuioc, aïoli, salsa de ardei iute și fenicul, salsa de ardei roșu dulce și piper (vezi 5, capitolul „Supe, sosuri și alte mărunțișuri"). Puneți pe masă un castron pentru spălarea degetelor și serviți un vin alb sec și rece.

NB În opinia mea, nu e necesar să omorâți homarul cu un cuțit înainte să-l fierbeți (așa cum fac unii), deoarece va muri instantaneu atunci când îl cufundați în apa clocotită, iar dacă nu-l ucideți din prima, va sfârși în mari dureri. De asemenea, cred că dacă-l străpungeți, carnea nu va mai avea un gust la fel de bun, deoarece sucurile se vor risipi în apă. Scuze dacă sună un pic brutal.

CARNE DE PORC, VITĂ, PASĂRE ŞI VÂNAT



Cotlete de porc cu cimbru, lămâie și sos pesto

Cotletele de porc obișnuite merg pentru această rețetă, dar, atunci când doresc să prepar acest fel, rog măcelarul să taie un cotlet alcătuit din două coaste, să elimine unul din oase, să înlăture excesul de grăsime și să bată carnea până când ajunge de 4 cm grosime — așa arată un cotlet adevărat! Pe un măcelar bun nu-l va deranja să facă asta. Cotletele se fac probabil cel mai bine pe grătar, dar le puteți și prăji în tigaie sau pune la cuptor.

4 porții

1 mână de cimbru proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 cățel de usturoi
coaja și zeama de la 1 lămâie
1 lingură de ulei de măsline
4 cotlete din două coaste din spate sau obișnuite
sos pesto (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")

Pisați sau tocați foarte fin cimbrul într-un mojar, împreună cu o linguriță de sare. Apoi adăugați usturoiul, o linguriță de piper negru și pisați din nou, după care puneți uleiul de măsline și zeama și coaja de lămâie și amestecați. Ungeți cotletele cu acest amestec și lăsați-le deoparte cel puțin 10 minute.

Puneți-le apoi pe un grătar fierbinte sau într-o tigaie încinsă (se va face fum, așa că porniți hota!). Faceți în așa fel încât să se facă bine pe ambele părți și să capete o nuanță aurie, dar aveți grijă să nu se ardă; dacă se colorează prea tare, dați focul mai mic. Ele se fac în aproximativ 8 minute la foc mediu, dar contează grosimea bucăților. Nu le faceți prea tare, nu e necesar, pentru că nu veți reuși decât să uscați carnea. Lăsați cotletele deoparte câteva minute, apoi puneți niște sos pesto peste ele.

Serviți-le cu o salată mixtă și cu cartofi piure sau copți în coajă. Nu uitați ca, înainte de a-i pune în cuptor, să-i frecați mai întâi cu ulei de măsline și să-i treceți prin sare de mare.

Friptură de porc la cuptor cu șorici crocant

Dacă știți un măcelar bun, cereți-i coastă sau spată de porc — este mai uniformă și mai ușor de gătit. Rugați-l să-i lase șoriciul și să-l cresteze de-a curmezișul din 5 în 5 mm, iar apoi să scoată carnea de pe os. Rugați-l să taie și oasele și luați-le acasă pentru prepararea sosului.

8 porții

½ spată de porc de aproximativ 3 kg (cu tot cu os)
sare de mare Maldon
1 lingură de rozmarin proaspăt tocat
½ lingură de semințe de fenicul
5 căței de usturoi
8 linguri de oțet balsamic
4 frunze de dafin
2 linguri de ulei de măsline
oase de porc tăiate
5 tulpini de țelină tocate mare
1 morcov mare tocat mare
1 ceapă mare tocată mare

Puneți carnea pe un tocător și frecați crestăturile cu puțină sare și rozmarin tocat, încercând să le pătrundeți bine. Într-un mojar, zdrobiți cu pisălogul semințele de fenicul, apoi usturoiul și restul de rozmarin tocat și frecați carnea cu acest amestec — nu șoriciul, căci se va arde. Puneți carnea într-o tavă mare de copt, împreună cu oțetul balsamic, frunzele de dafin și uleiul de măsline. Lăsați-o deoparte aproximativ ½ oră să se marineze.

Între timp, încălziți cuptorul la cea mai mare temperatură și rumeniți oasele. Frecați șoriciul cu multă sare de mare — aceasta va scoate apa din el, care se va evapora. Puneți carnea direct pe grătar, în partea superioară a cuptorului. Adăugați oasele rumenite și legumele în marinata balsamică rămasă, turnați 570 ml de apă și puneți totul în cuptor, sub carne. Pe măsură ce se face carnea, toate sucurile din ea se vor scurge în tavă. Acesta va fi sosul dumneavoastră. De asemenea, pe carne se vor vedea frumos urmele de grătar.

Carnea se va face cam într-o oră. După 20 de minute, reduceți temperatura cuptorului la 220°C — treapta 7 la cel pe gaz. După ce este gata, scoateți carnea din cuptor, așezați-o pe un platou acoperit cu o folie de aluminiu, pentru a-i păstra toate sucurile. Lăsați-o deoparte cel

puțin 10 minute. Pregătiți legumele pe care doriți să le serviți drept garnitură și preparați un sos din sucurile rămase în tavă.

Sosul

Puneți oasele, sosul din tavă și legumele într-o cratiță mare. Adăugați niște apă în tava în care au fost oasele și legumele, deoarece pe fundul ei rămân niște resturi păstoase, lipicioase, care sunt foarte gustoase. Fierbeți din nou, răzuiți apoi toată bunătatea de pe fundul tăvii și puneți totul în cratiță. Aduceți la fierbere, agitând din când în când, îndepărtați uleiul, grăsimea sau spuma de deasupra, apoi treceți conținutul printr-o sită și aruncați toate legumele și oasele. Lăsați-l să scadă și asezonați după gust.

Miel nord-african cu ardei iute roşu, ghimbir, năut şi cuşcuş

Este un fel de mâncare minunat. Este uşor de gătit şi are o aromă specială. Gustul ardeilor iuţi şi al ghimbirului şi uşoara senzaţie de căldură pe care o oferă reprezintă cheia acestui fel. Eu folosesc fileul de miel din zona gâtului pentru că se găseşte uşor în supermarketuri şi la preţuri rezonabile (dar puteţi folosi orice altă parte potrivită a mielului).

4-6 porţii

170 g năut, ţinut în apă peste noapte
2 vinete mari şi tari
sare şi piper negru proaspăt măcinat
10 roşii prunişoară proaspete
1½ lingură de seminţe de coriandru
½ linguriţă de seminţe de chimen
nucşoară rasă după gust
4 fileuri de miel din zona gâtului (285 g fiecare, tăiate în felii de câte 5 cm)
4 linguri de ulei de măsline
4 ardei iuţi roşii medii/mari tocaţi
2 linguri de ghimbir proaspăt ras
2 căţei de usturoi tocaţi mărunt
1 linguriţă de oţet
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
1 lingură de coriandru proaspăt tocat
cuşcuş (vezi 4, capitolul „Rizoto şi cuşcuş")

Scurgeţi năutul lăsat în apă peste noapte. Acoperiţi-l apoi cu apă şi fierbeţi-l până se înmoaie. Tăiaţi vinetele în cuburi mari, groase de 2,5 cm, şi puneţi-le într-o strecurătoare deasupra chiuvetei. Presăraţi sare deasupra (aproximativ o lingură). Aceasta va deshidrata vinetele şi va elimina o parte din zeama amară (lăsaţi-le cam ½ oră). Cufundaţi roşiile în apă clocotită, decojiţi-le, scoateţi-le seminţele şi tăiaţi-le în sferturi.

Într-un mojar, zdrobiţi seminţele de coriandru şi de chimen împreună cu o linguriţă de sare, apoi puneţi totul într-un vas şi adăugaţi nucşoară rasă. Puneţi carnea în vas şi treceţi-o bine prin amestecul de condimente. Încălziţi o cratiţă mare, adăugaţi 2 linguri de ulei de măsline şi perpeliţi carnea până când devine de culoare brun-aurie.

Stoarceţi cu grijă vinetele (astfel, veţi elimina şi cea mai mare parte din cantitatea de sare). Adăugaţi încă 2 linguri de ulei de măsline în tigaia încinsă şi prăjiţi vinetele şi mielul aproximativ 2 minute, amestecând încontinuu. Adăugaţi ardeiul iute şi ghimbirul şi mai lăsaţi 3 minute pe foc. Apoi puneţi usturoiul şi mai lăsaţi 1 minut (continuaţi să amestecaţi, pentru a nu se colora prea tare). Adăugaţi oţetul şi roşiile şi agitaţi din când în când. Daţi focul mai mic, puneţi un capac şi lăsaţi să fiarbă o oră, după care adăugaţi năutul şi mai lăsaţi 5 minute. Roşiile ar trebui să se transforme într-un sos, iar vinetele să fie dulci. Gustaţi pentru a mai asezona dacă e nevoie şi adăugaţi pătrunjelul şi coriandrul. Serviţi împreună cu cuşcuş.

Pulpă de miel la cuptor

O pulpă de miel (de aproape 2 kg) este întotdeauna o desfătare, şi-mi place să-i sporesc gustul minunat în diferite moduri. Iată câteva dintre metodele mele preferate de gătire a fripturii.

În general, mielul este bun aproape tot timpul anului. Deşi la începutul primăverii carnea lui este bună şi fragedă, părerea mea este că cel mai bun miel este cel din luna mai, când carnea a căpătat deja gustul, aspectul şi consistenţa pe care ar trebui să le aibă.

O pulpă de miel trebuie să fie moale la atingere, şi atunci când o apăsăm cu degetul trebuie să rămână o mică urmă. Pielea ar trebui să fie uscată, dar să nu fie crăpată sau ruptă. Rugaţi măcelarul să scoată cartilajul de la capătul osului, astfel încât prepararea şi tăierea să fie mai uşoare.

Timpul de coacere

În sânge — 10 minute pentru fiecare 450 g, plus 20 de minute
Mediu — 13 minute pentru fiecare 450 g, plus 20 de minute
Bine făcut — 20 de minute pentru fiecare 450 g, plus 20 de minute

Lăsaţi friptura deoparte cel puţin 10 minute înainte de a o tăia.

Pulpă de miel la cuptor cu anşoa şi rozmarin

1 pulpă de miel (cam de 2 kg)
½ lămâie
1 mână de rozmarin tocat mare
10 fileuri de anşoa sărate sau în ulei
sare şi piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline

Cu un cuţit cu vârf ascuţit, perforaţi oblic pielea mielului cam 5 cm în adâncime, în aproximativ 10 locuri la întâmplare pe toată pulpa. Introduceţi degetul în fiecare împunsătură pentru a lărgi locul. Frecaţi pielea cu lămâie şi introduceţi rozmarinul în orificii, apoi presăraţi-l şi pe suprafaţă. Îndesaţi în fiecare orificiu câte un file de anşoa. Asezonaţi exteriorul pulpei cu sare şi piper. Turnaţi puţin ulei într-o tavă de copt (de preferinţă, mai groasă) şi puneţi în ea carnea de miel. Lăsaţi-o în cuptorul încins la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz, întorcând-o la fiecare 30 de minute până este gata.

Pulpă de miel la cuptor cu rozmarin și usturoi

1 pulpă de miel (cam de 2 kg)
½ lămâie
1 mână de rozmarin proaspăt
sare
1 cățel de usturoi
ulei de măsline
câteva crenguțe de rozmarin proaspăt

De pe pulpa de miel, tăiați la întâmplare niște bucăți de piele de mărimea unei monede de 10 bani. Frecați ușor cu lămâie. Cu un cuțit urmăriți linia osului la o adâncime de 10-12 cm (creați un fel de „tunel", prin care desprindeți carnea de os). Faceți acest lucru de la un capăt la altul. Folosind un pisălog și un mojar, zdrobiți o mână mică de rozmarin, împreună cu 1 linguriță de sare. Adăugați usturoiul și ½ lingură de ulei de măsline și zdrobiți din nou. Frecați cu acest amestec carnea descoperită și introduceți-l și în șanțul pe care l-ați făcut cu cuțitul până aproape de os. Aceasta îi va da cărnii o savoare deosebită. Asezonați pielea cu sare și apoi presărați rozmarin. Așezați mai multe crenguțe de rozmarin în jurul cărnii. Turnați puțin ulei de măsline într-o tavă încinsă (de preferință, mai groasă), puneți în ea carnea de miel și lăsați-o în cuptorul încins la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz, întorcând-o la fiecare 30 de minute.

Pulpă de miel la cuptor cu pancetta, salvie și rozmarin

1 pulpă de miel (cam de 2 kg)
1 mână de salvie proaspătă
1 cățel de usturoi
sare și piper negru proaspăt măcinat
sucul de la 1 lămâie
ulei de măsline
1 mână de rozmarin proaspăt
85 g pancetta feliată

Cu un cuțit, urmăriți linia osului la o adâncime de 10-12 cm (creați un fel de „tunel", prin care desprindeți carnea de os). Faceți acest lucru de la

un capăt la altul. Din loc în loc, folosind un cuțit cu vârful ascuțit, străpungeți pielea oblic de 6-8 ori pe toată suprafața pulpei. Lărgiți împunsăturile puțin cu ajutorul degetelor.

Folosind mojarul, zdrobiți jumătate din cantitatea de salvie împreună cu usturoiul și 1 linguriță de sare. Când amestecul devine păstos, adăugați sucul de lămâie, 2 linguri de ulei de măsline, restul de salvie și rozmarinul tocat mare. Umpleți cu acest amestec toate golurile create cu cuțitul. Apoi procedați la fel și cu pancetta. Împănarea îi va da cărnii un gust deosebit. Turnați puțin ulei într-o tavă încinsă (de preferință, una groasă), puneți în ea carnea de miel și lăsați-o în cuptorul încins la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz, întorcând-o la fiecare 30 de minute până este gata.

Pulpă de miel la cuptor cu caise și cimbru

1 pulpă de miel (cam de 2 kg)
1 mână de cimbru bine ales
½ cățel de usturoi
sare
ulei de măsline
sucul de la ½ lămâie
1 mână de caise uscate

Cu un cuțit, tăiați de-a lungul osului, cam la 10-12 cm adâncime (faceți un fel de „tunel", prin care desprindeți carnea de os). Faceți acest lucru de la un capăt la altul. Din loc în loc, folosind un cuțit cu vârful ascuțit, străpungeți pielea oblic de 6-8 ori pe toată suprafața pulpei. Lărgiți puțin cu ajutorul degetelor. Folosind un pisălog și un mojar, zdrobiți o mână zdravănă de frunze de cimbru, împreună cu usturoiul și o linguriță de sare. Când amestecul devine păstos, adăugați 1 lingură de ulei de măsline și sucul de lămâie.

Tăiați în bucăți mari caisele uscate (au un gust minunat) și amestecați-le cu celelalte ingrediente din mojar, iar apoi îndesați totul în șanțul și inciziile făcute cu cuțitul. Îndepărtați eventualele resturi de pe piele. Asezonați cu puțină sare. Turnați puțin ulei într-o tavă încinsă (de preferință, una mai groasă), puneți în ea carnea de miel, apoi lăsați-o în cuptorul încins la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz, întorcând-o la fiecare 30 de minute până este gata.

Picioare de miel înăbușite și condimentate

Este vorba de unele dintre cele mai ieftine și mai gustoase părți ale mielului. Gătite astfel, sosul devine foarte gustos, iar carnea se desprinde ușor de pe os. Cu piure de cartofi, mămăligă, cușcuș sau orez, sunt o mâncare minunată.

4 porții

4 picioare de miel
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 linguriță de semințe de coriandru
1 ardei iute roșu uscat (sau 2 linguriițe de ardei iute proaspăt tocat)
1 lingură de rozmarin proaspăt
1 linguriță de maghiran sau de oregano uscat
1 lingură de făină
1 lingură de ulei de măsline
1 cățel de usturoi tocat mărunt
1 morcov mare tăiat în patru și apoi în felii subțiri
6 tulpini de țelină, tăiate în patru și apoi în felii subțiri
2 cepe medii/mari tăiate în patru și apoi tocate mărunt
2 linguri de oțet balsamic
170 ml de vin alb sec
6 fileuri de anșoa
2 x 400 g roșii prunișoară din conservă
1 mână de busuioc proaspăt, maghiran
sau pătrunjel cu frunza lată tocat mare

Asezonați mielul cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Zdrobiți semințele de coriandru și ardeiul iute uscat și amestecați cu rozmarinul tocat și maghiranul uscat. Dați carnea prin acest amestec, presând-o bine cu mâna. Pudrați-o apoi cu făină.

Puneți pe foc o cratiță cu fundul gros, adăugați uleiul, rumeniți carnea pe toate părțile și apoi scoateți-o din tigaie. Adăugați usturoiul, morcovul, țelina, cepele și puțină sare și căliți-le până se înmoaie. Adăugați oțetul balsamic și așteptați până când capătă consistența unui sirop. Turnați vinul alb și lăsați totul să fiarbă la foc mic timp de 2 minute. Adăugați fileurile de anșoa (care intensifică aroma mielului) și roșiile întregi din conservă. Agitați cratița și puneți din nou în ea carnea de miel. Aduceți la fierbere, acoperiți cu un capac și fierbeți la foc mic în cuptorul încins la 180°C/treapta 5 la cuptorul pe gaz timp de 1½ oră. Scoateți apoi capacul și mai lăsați cratița în cuptor ½ oră. Îndepărtați orice urmă de grăsime și gustați pentru a mai asezona dacă e nevoie. În final, adăugați și o mână de busuioc, maghiran sau pătrunjel cu frunza lată proaspăt tocat mare.

LAMB

Rețeta mea perfectă de pui la cuptor

Prepar săptămânal acest fel de mâncare și mereu încerc să schimb câte ceva. N-am mai văzut de fapt pe nimeni gătind puiul în felul acesta, dar este foarte simplu — cred că e cel mai bun mod de a face o friptură de pui, și în asta constă diferența. Practic, dau la o parte pielea de pe pieptul de pui și umplu golul cu verdețuri proaspete, cu aromă delicată, cum ar fi pătrunjelul, busuiocul și maghiranul. Apoi leg puiul și îl pun la cuptor cu ulei de măsline și sare.

4 porții

1 pui de 1,1-1,4 kg
sare și piper negru proaspăt măcinat
3 mâini mici de verdețuri proaspete (busuioc, pătrunjel, maghiran) tocate mărunt
4 linguri de ulei de măsline
1 lămâie tăiată în jumătate
4 frunze de dafin rupte cu mâna
2 rămurele de rozmarin proaspăt

Încălziți cuptorul și o tavă la 225°C/treapta 7 la cuptorul pe gaz. Spălați puiul în interior și în exterior și uscați-l cât mai bine cu ajutorul unui șervet de hârtie. Unii scot iadeșul, dar mie îmi place să-l păstrez și să-mi pun o dorință. Frecați cavitatea cu sare, apoi, cu foarte mare atenție, apucați pielea de la extremitățile pieptului, având grijă să nu se rupă, și trageți ușor de ea. Cu cealaltă mână, desprindeți ușor pielea de pe piept. În mod normal, pielea este prinsă printr-un țesut, și fie o lăsați așa prinsă în mijloc şi faceți două tunele mici pe fiecare parte, fie tăiați pur și simplu mijlocul. Presărați puțină sare în spațiile făcute și umpleți-le apoi cu verdețurile tocate. Stropiți și cu puțin ulei de măsline. Eu nu umplu întotdeauna puiul, dar dacă o fac, folosesc în general lămâie, dafin și

rozmarin pe care le îndes în cavitate în această etapă. Trageți apoi pielea la loc, astfel încât să nu rămână descoperită carnea, băgați aripioarele dedesubt și legați câte se poate de strâns.

Pentru mine, o friptură perfectă de pui înseamnă un piept fraged și moale, piele crocantă și, îndrăznesc să spun, pulpe foarte bine rumenite. Așadar, în această etapă, crestați fiecare pulpă în 3-4 locuri și introduceți în carne verdețurile rămase. Astfel, căldura va pătrunde direct în pulpă și va fi gata mai repede. Ungeți cu ulei de măsline pielea și presărați din belșug sare și piper. Scoateți tava încinsă din cuptor și turnați în ea puțin ulei. Așezați puiul cu pieptul în jos pe fundul tăvii și puneți-l în cuptor. Lăsați-l să se facă 5 minute, apoi întoarceți tava lăsând puiul tot cu pieptul în jos. Lăsați-l încă 5 minute și apoi puneți puiul pe partea dorsală. Lăsați-l să se coacă 1 oră la 225°C/treapta 7 la cuptorul pe gaz.

Folosiți grăsimea care se scurge în tavă pentru a prepara cartofii, sau puneți-i de la început lângă pui. Pielea trebuie să fie crocantă, iar verdețurile să aromatizeze carnea — acesta e cel mai bun pui la cuptor. Credeți-mă pe cuvânt — nu e deloc complicat, e floare la ureche!

Pui aromat cu pastă de curry verde

Soțul surorii mele m-a rugat să prepar acest fel de mâncare, deoarece mâncase ceva asemănător într-un restaurant thailandez. Am căutat mai multe rețete, dar toate erau foarte diferite, așa că, în cele din urmă le-am folosit doar ca punct de pornire, adăugând tot felul de verdețuri proaspete, pentru ca totul să fie cât mai aromat. Dacă sunteți vegetarian, înlocuiți puiul cu legumele preferate.

4 porții

4 piepți de pui dezosați și fără piele, tăiați în 5 bucăți mari
1 x 400 ml conservă de lapte de nucă de cocos
1 mână de fistic tocat

Pastă de curry verde

6 cepe verzi, spălate și curățate
4-6 ardei iuți verzi de mărime medie curățați de semințe și tocați mărunt
2 căței de usturoi
1 lingură de rădăcină de ghimbir decojită și tocată mărunt
1 lingură de semințe de coriandru pisate sau zdrobite
½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

sare de mare Maldon și piper negru proaspăt măcinat, după gust
câteva frunze de lămâie verde rupte cu mâna
2 tulpini de citronelă, curățate și tocate mărunt
2 mâini zdravene de busuioc proaspăt, cu tulpină cu tot
3 mâini zdravene de coriandru proaspăt, cu tulpină cu tot
3 linguri ulei de măsline extravirgin
coaja și sucul de la 3-4 lămâi verzi, după gust

Puneți toate ingredientele de la pasta verde de curry într-un robot de bucătărie și centrifugați până când totul devine o pastă verde și omogenă. Marinați bucățile de pui în puțină pastă timp de 30 de minute. Puneți-le într-o cratiță sau un wok încins, împreună cu puțin ulei. Prăjiți 4 minute, apoi adăugați restul marinatei — va sfârâi și va împroșca ulei. Turnați laptele de nucă de cocos, amestecați și fierbeți la foc mic timp de 8 minute, până când se face puiul. Asezonați după gust. Aroma ar trebui să fie puțin înțepătoare, dar foarte proaspătă și plăcută.

Presărați fisticul și câteva frunze de coriandru și serviți cu orez fiert sau tăiței, ori cu o salată din bucăți de nucă de cocos, roșii, castraveți și lămâie verde (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri").

Cea mai grozavă rață înăbușită la cuptor cu miere și sos de stridii

Există foarte multe rețete pentru carnea de rață, dar acesta este un mod minunat de a o prepara, putând fi servită în diverse feluri. O puteți pune la cuptor și servi întreagă, cu legume coapte și sos (vezi mai jos). Sau o puteți dezosa, așa cum se procedează în Chinatown, și servi cu ceapă verde, castravete, clătite chinezești și sos de prune. Sau o puteți mânca rece, cu salată, a doua zi. După cum se știe, totul e ca pielea să fie crocantă.

4 porții

4 linguri zdravene de miere parfumată
8 linguri de sos de stridii
2 rațe de 680-900 g fiecare
2 tulpini de țelină tăiate fin
4 fire de ceapă verde tocate mare
6 căței de usturoi curățați și zdrobiți
4 frunze de dafin
1 mână de frunze de busuioc și coriandru rupte cu mâna
1 ardei iute roșu proaspăt de mărime medie tăiat în felii subțiri
sare și piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz. Turnați mierea și sosul de stridii într-o cratiță și fierbeți la foc mic — acesta va fi sosul dumneavoastră. Scoateți grăsimea din interiorul ambelor rațe. Spălați-le bine în interior și exterior și uscați-le cu ajutorul unui șervet de hârtie. Puneți într-un vas toate legumele, usturoiul, verdețurile și ardeiul iute și amestecați cu sare și piper negru. Umpleți rațele cu această compoziție.

Așezați rațele pe un grătar (nu e absolut necesar, dar e mai bine) într-o tavă. Adăugați în tavă 565 ml de apă clocotită, apoi acoperiți bine tava și rațele cu o folie de staniol și țineți la cuptor o oră. Rațele se vor înăbuși, iar grăsimea va ieși la suprafață. După 1 oră, scoateți-le cu grijă din cuptor și îndepărtați folia, având grijă să nu vă ardeți. Apoi, cu lama cuțitului așezată orizontal, frecați ușor și apăsați pielea raței. Din ea va ieși o cantitate mare de grăsime. Lăsați-o să se scurgă în tavă, după care turnați toată zeama din tavă într-un vas, unde se va separa. Folosiți grăsimea de deasupra pentru cartofii la cuptor, iar zeama de dedesubt pentru prepararea sosului (vezi mai jos). Ungeți rațele cu mierea și sosul de stridii — pielea se va rumeni și va avea un gust minunat.

Puneți rațele înapoi în cuptor, având grijă ca pielea să nu se ardă sau să se prindă (apropo, nu vă uitați la ea cum se arde — acoperiți-o cu folie sau dați focul mai mic dacă se colorează prea mult), întorcând rațele cât de des puteți. Ungeți-le la fiecare 10 minute cu miere și sos de stridii. Scoateți rațele din cuptor după 40 de minute și lăsați-le deoparte până când preparați sosul. În final, carnea ar trebui să fie bine făcută (nu în sânge), iar pielea, crocantă și subțire, căci va fi eliminată aproape toată grăsimea.

Sosul

Îndepărtați excesul de grăsime din tavă și puneți-o pe plită. Dați focul mic, până când zeama capătă consistența unui sirop. Îndepărtați resturile de umplutură din rațe și adăugați-le în tavă, împreună cu zeama (pusă deoparte mai devreme). (Dacă vi se pare potrivit, puteți adăuga un pahar de vin — lăsând să fiarbă un minut înainte de a turna zeama.) Amestecați și lăsați cantitatea de lichid să scadă la jumătate, asigurându-vă că totul s-a dizolvat şi s-a transformat în sos. Strecurați și turnați într-o cratiță mică, lăsați deoparte câteva minute și apoi îndepărtați poighița de deasupra. Asezonați dacă e necesar.

Bibilică la ceaun cu salvie, țelină și portocale roșii

Este o rețetă nemaipomenită. Bibilica e pusă pe foc într-un ceaun, așa că se înăbușă și se coace deopotrivă. Gustul untului, folosit pentru a unge carnea de pasăre, dar şi cel de salvie și usturoi merg de minune cu carnea de bibilică. Aroma proaspătă şi parfumată de portocală, cea a cimbrului și a țelinei, care formează umplutura, pătrund în piept dându-i gust. Umplutura este și un ingredient minunat pentru sos (vezi pagina 16).

4-6 porții

2 bibilici de 900-1 100 g fiecare
8 portocale roșii
1 rădăcină de țelină
1 mână mică de cimbru proaspăt
sare de mare Maldon și piper negru proaspăt măcinat
1 lingură de ulei de măsline
6 căței de usturoi întregi și necurățați
85 g unt
10 frunze de salvie
350 ml vin alb sec aromat

Scoateți excesul de grăsime din interiorul păsărilor. Spălați-le bine în interior și exterior și uscați-le cu un șervet de hârtie. Frecați în interior cu puțină sare. Tăiați portocalele la ambele capete, așezați-le pe un capăt și decojiți-le (se vede locul în care coaja se întâlnește cu pulpa). Tăiați fiecare portocală în cinci sau șase rondele. Curățați țelina până când dați de miezul alb și dens. Feliați-l fin. Puneți totul într-un vas, împreună cu cimbrul, un praf de sare și puțin piper și amestecați. Umpleți bibilicile cu acest amestec. Trageți pielea pentru a acoperi umplutura și strângeți/legați bine (vezi pagina 26, prepararea puiului).

Puneți pe foc un ceaun cu fundul gros. Turnați uleiul de măsline și așezați în el bibilicile, după ce le-ați frecat cu sare de mare Maldon și piper. Acoperiți cu un capac până când păsările devin aurii pe toate părțile, apoi adăugați usturoiul, untul și salvia și mai lăsați-le pe foc 3-4 minute, până se rumenesc. Adăugați din când în când vin, pentru ca fundul ceaunului să nu se usuce. Puneți friptura pentru 45 de minute

în cuptorul încins la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz. Verificați la fiecare 10-15 minute și stropiți-o cu vin când e necesar. Bibilicile vor fi coapte și semiînăbușite.

Când sunt gata, scoateți-le din cuptor și așezați-le cu capul în jos pe o farfurie, cel puțin 5 minute, pentru ca sucurile să pătrundă din nou în piepți. Între timp, preparați sosul.

Sosul

Scoateți toată grăsimea din ceaun și puneți-l la foc mic. Pe fundul lui se vor afla cățeii de usturoi întregi, dulci și moi și niște resturi delicioase. Când se încinge bine, scoateți umplutura din bibilici și puneți-o în ceaun împreună cu un pahar de vin. În timp ce vinul fierbe, răzuiți resturile de pe fundul ceaunului și amestecați. După ce totul s-a încorporat, lăsați să fiarbă la foc mic. Cu o lingură, zdrobiți cățeii de usturoi (aruncați cojile); astfel îi veți îngroșa ușor sosul și-i veți conferi și o aromă deosebită. Turnați și zeama scursă din păsările puse deoparte, fierbeți la foc mic și asezonați după gust. Serviți bibilica cu cartofi copți și orice fel de legume verzi gătite simplu — spanac, varză creață, varză chinezească sau broccoli.

Iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie și lămâie

Iepurele are un gust subtil și plăcut și reține foarte bine aromele. E asociat de obicei cu tocănițele sau plăcintele, dar în această rețetă este făcut rapid la ceaun.

2 porții

1 iepure
1 lămâie
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 lingură cu vârf de rozmarin tocat
1 lingură cu vârf de cimbru tocat
1 lingură de ulei de măsline
1 cub mic și unul mare de unt
8 frunze de salvie
½ cățel de usturoi feliat fin
1 pahar mare de vin alb

Aveți nevoie de o cratiță sau de un ceaun care merge atât pe plită, cât şi în cuptor. Iepurele trebuie tranșat astfel încât să aveți 4 picioare și 4 bucăți de spate — puteți ruga măcelarul să îl taie pentru dumneavoastră sau îl găsiți așa la supermarket.

Decojiți lămâia cu un curățător (doar pentru a îndepărta partea galbenă, foarte parfumată) și tăiați coaja în fâșii. Stoarceți o lămâie mică peste bucățile de iepure suficient pentru a le înmuia. Asezonați din belșug cu sare și piper și dați-le prin rozmarin și cimbru.

Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță fierbinte, adăugați bucățile de iepure și restul de rozmarin și cimbru și prăjiți-le repede aproximativ 5 minute sau până când se rumenește carnea; pe la jumătatea acestui proces, adăugați coaja de lămâie, un cub mic de unt și frunzele de salvie (care ar trebui să devină crocante). Adăugați usturoiul și prăjiți încă 1 minut ca să se înmoaie, dar fără să se rumenească. Adăugați vinul alb, care ar trebui să sfârâie frumos. Băgați totul la cuptor pentru 10 minute la 200°C/treapta 7 la cel pe gaz. Scoateți din cuptor, adăugați un cub mare de unt și ungeți bine. Apoi lăsați să se răcească vreo câteva minute — vinul și untul ar trebui să dea naştere unui sos minunat.

Serviți cu cartofi copți tăiați cubulețe și cu cepe roșii coapte (vezi pagina 59).

Bacon fiert cu budincă de mazăre

Asta îmi aduce aminte de bona mea, care gătea adesea acest fel de mâncare pe vremea când eram copil. Înăbuşea baconul într-o oală sub presiune. Este absolut delicios, mai ales cu budincă de mazăre şi muştar englezesc. Puteţi cumpăra de la supermarket costiţă sau ciolan afumat. Eu cumpăr de obicei pentru acest fel bacon neafumat, pentru că gustul este mai puţin intens şi îl pot fierbe. Nu uitaţi să puneţi mazărea la înmuiat cu o zi înainte.

6-8 porţii

1,4-1,8 kg costiţă sau ciolan afumat

Budincă de mazăre (vezi 4, capitolul „Leguminoase")

Supa de bază

2 frunze de dafin
3 căţei de usturoi
5 boabe de piper negru
2 cepe medii tăiate mare
3 morcovi medii tăiaţi mare
5 tulpini de ţelină, tăiate mare

Legume întregi

12 morcovi mici întregi
1 ţelină curăţată întreagă
12 fire mici de praz întregi

Verificaţi greutatea bucăţii de bacon cumpărate înainte să aruncaţi ambalajul de plastic. Timpul de fierbere va fi de 25 de minute pentru 455 g, plus 25 de minute. Ţineţi-l mai întâi în apă rece câteva ore pentru a îndepărta excesul de sare; sau puneţi-l într-o cratiţă, acoperiţi cu apă rece şi aduceţi încet la fierbere, după care aruncaţi apa.

Puneţi baconul în apă rece şi adăugaţi restul ingredientelor pentru supa de bază, inclusiv budinca de mazăre într-un tifon. Aduceţi încet la fierbere. Aruncaţi spuma când este necesar şi acoperiţi cu un capac. Calculaţi timpul de fierbere din acest moment şi lăsaţi să fiarbă încet. Cu 30 de minute înainte de terminarea acestei etape, eu adaug şi legumele întregi. După ce s-au fiert baconul, budinca de mazăre şi legumele, scoateţi-le din oală, tăiaţi morcovii şi ţelina în patru şi puneţi-le deoparte. Îndepărtaţi şoriciul şi excesul de grăsime de pe bacon.

Scoateţi budinca de mazăre din tifon şi pasaţi-o bine împreună cu untul şi nişte piper negru. Folosiţi puţin din supa strecurată ca sos sau ca bază pentru prepararea sosului, dacă vă place mai gros. Serviţi şunca fierbinte, cu o porţie de budincă de mazăre, legume, puţin sos şi nişte muştar englezesc. Congelaţi restul supei de bază pentru supe — e minunată pentru minestrone.

CARNE TOCATĂ

Folosesc destul de des carne tocată, de obicei pentru chiftele sau burgeri. Cumpăr o bucată de carne potrivită pentru tocat (întrebați măcelarul și el vă va sfătui în acest sens) și apoi o toc eu însumi. Partea bună e că știi întotdeauna ce ai pus în ea și cât s-o ții pe foc pentru a o prepara cum vrei, în sânge, mediu sau rumenită. O altă soluție ar fi să alegeți o bucată de carne și să-l rugați pe măcelar s-o toace în fața dumneavoastră. Nu trebuie să vă feriți de grăsime — toate tipurile de carne tocată, în special cârnații, au nevoie de grăsime pentru a se prăji bine carnea, și, oricum, cea mai mare parte se topește (de aici şi balta de grăsime după ce prăjiți cârnați).

Chiftele

4-6 porții

900 g carne pentru tocat sau deja tocată
2 felii de pâine
2 linguri rase de oregano uscat
½ linguriță de semințe de chimen pisate
½ ardei iute roşu, uscat şi pisat
1 lingură de rozmarin proaspăt tocat mărunt
1 gălbenuș de ou
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 linguri de ulei de măsline
sos de roșii (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")
2 mâini de busuioc proaspăt rupt cu mâna
60 g mozzarella fărâmițată
60 g parmezan ras

opțional

1 ceapă tocată mărunt
1 cățel de usturoi
1 lingură de ulei de măsline
1 lingură rasă de muștar Dijon

Dacă nu este deja tocată, puneți carnea într-un robot de bucătărie și tocați-o până la consistența dorită. Deşertați-o apoi într-un vas. Faceți același lucru cu feliile de pâine. Adăugați la carnea tocată pâinea, oregano, chimenul, ardeiul iute, rozmarinul și gălbenușul de ou și asezonați cu 2 linguriță rase de sare și un praf de piper negru. În această etapă, puteți adăuga și ingredientele opționale (călite ușor laolaltă până se înmoaie și apoi lăsate să se răcească). Amestecați bine și, cu mâinile ude, modelați chiftelele de mărimea și forma dorite. (Se pot prăji imediat sau pot fi puse pe o hârtie impermeabilă, acoperite cu folie alimentară și ținute la frigider cel mult o zi.)

Încingeți o cratiță cu fundul gros la foc mare, adăugați 3-4 linguri de ulei de măsline și, după ce se unge bine vasul, puneți chiftelele. Prăjiți-le până când se rumenesc pe toate părțile, fără să le rupeți când le întoarceți de pe o parte pe alta. Dați focul mai mic și turnați sosul de roșii, mult busuioc proaspăt, puțină mozzarella fărâmițată și parmezan ras. Coaceți în cuptorul încins la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz timp de 15-20 de minute, până când brânza devine aurie.

LEGUME

Anghinare înăbușită cu roșii cherry dulci, cimbru și busuioc

În ceea ce privește legumele, lucrurile evoluează rapid. În general, părinții noștri au crescut în anii de după război, când nu exista o asemenea varietate de legume ca în zilele noastre. În consecință, cei mai mulți rămân la ceea ce cunosc și, sincer să fiu, cred că pierd foarte mult. Datorită competiției dintre supermarketuri și a interesului crescut față de mâncare, calitatea și oferta s-au îmbunătățit, și asta e tendința și în viitor. Astăzi, un supermarket obișnuit vă oferă șase sau șapte varietăți de roșii și cinci sau zece tipuri de ciuperci și legume, aduse cine știe de unde. Verdețurile și salata sunt tot mai bune, dar cam scumpe, după părerea mea. Nu cred că supermarketurile exploatează eficient produsele locale, dar dacă ar face-o, sunt sigur că prospețimea și calitatea s-ar îmbunătăți (poate că nu și prețul). Vă puteți imagina o insulă plină de produse organice locale? Sfeclă roșie proaspătă cu frunze, țelină, sparanghel, napi, soiuri diferite de cartofi, dovlecei cu flori, sfeclă mangold, fasole lată — și lista poate continua. Toate cresc foarte bine și la noi. Știu asta pentru că tatăl meu le cultivă.

Ca bucătar, nu folosesc decât cele mai bune legume organice, dar acasă nu-mi permit să le cumpăr în fiecare săptămână — costă o avere. Prin urmare, fac compromisuri, dar cred că trebuie găsit un echilibru. Ideea e că legumele organice sunt evident mai gustoase și mai sănătoase. Nu au forme și mărimi egale și, în general, nu sunt curățate și gata de a fi consumate, iar acesta cred că este motivul pentru care nu se bucură de succes, mai ales într-o epocă în care toată lumea e ocupată sau aleargă de colo-colo. Dar pentru prieteni, familie sau la ocazii speciale merită efortul și banii. Dar gătind legume de sezon, veți face mereu cumpărături mai ieftine și de o calitate mai bună.

Singura problemă a unui om obișnuit care gătește acasă constă în faptul că legumele nu sunt niciodată asezonate corect. Faceți-o puțin câte puțin, amestecând și gustând pe parcurs. Apropo, cumpărați un pachet de sare de mare Maldon — poate că nu mă credeți, dar are un gust mult mai bun decât sarea obișnuită.

ANGHINAREA

Anghinarea este foarte populară în zilele noastre. Impresia pe care o am, din discuțiile cu prietenii, este că oamenii se gândesc, în general, să o fiarbă pur și simplu și apoi să o servească cu foarte mult unt, sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Hm, minunat! Dar ăsta este doar vârful aisbergului. Ea poate fi consumată crudă în salate, rasă la sfârșit peste diferite paste făinoase, bine prăjită, coaptă, fiartă înăbușit și friptă la grătar.

Când cumpărați anghinare, asigurați-vă că nu este pătată, zdrobită sau lovită. Ar trebui să pară „moale ca ceara", ca și cum atunci ar fi fost tăiată.

Prepararea

Probabil că este o idee bună să purtați mănuși, pentru că anghinarea tinde să vă facă mâinile negre și poate fi foarte înțepătoare.

Tăiați tulpinile anghinarei cam la 5 cm de la baza miezului și apoi tăiați de-a curmezișul frunzele. Îndepărtați, una câte una, frunzele dure externe. După ce ați ajuns la cele moi, opriți-vă și scoateți partea necomestibilă din interior cu o linguriță, introducând-o în mijlocul florii și rotind-o cu atenție. Astfel veți scoate toți țepii păroși. (După ce ați făcut asta o dată, veți ști exact cum să introduceți linguriţa cel mai bine, fără a rupe din părțile laterale.) Acum îndepărtați coaja ațoasă a tulpinii cu un curățător de legume. Puneți anghinarea în apă cu suc de lămâie ca să nu se înnegrească.

Știu că toate acestea pot părea vorbe goale, dar cred că merită să procedați astfel, și e și mai rapid; cu puțin exercițiu, fiecare anghinare ar trebui curățată într-un minut!

Anghinare la tigaie cu lămâie, cimbru și usturoi

Este un mod plăcut de a consuma anghinarea și sigur unul bun de încercat dacă le faceți pentru prima dată.

4 porții

2 linguri de ulei de măsline
1 cățel de usturoi tocat
sucul și coaja de la o lămâie mare netratată cu ceară
8 bulbi de anghinare medii/mari pregătiți (vezi pagina 43)
1 mână mică de cimbru proaspăt
85 ml de vin alb sec
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 cub de unt

Puneți uleiul de măsline și usturoiul într-o tigaie cu fundul gros, bine încinsă. Lăsați să se înmoaie, fără a se rumeni. Adăugați fâșii mici de coajă de lămâie, care ar trebui să nu aibă măduvă albă, și amestecați cu usturoiul. Adăugați apoi anghinarea tăiată în sferturi sau în jumătăți și amestecați iarăși, adăugând un praf de sare. (În tot acest timp, ar trebui să gătiți la foc potrivit, astfel încât ingredientele să se pătrundă, dar să nu se ardă sau să se coloreze.)

Stoarceți sucul de lămâie, adăugați cimbrul și lăsați să fiarbă timp de 3 minute, până când toată umezeala din tigaie s-a dus. Adăugați vinul, puneți capacul deasupra și lăsați anghinarea să fiarbă timp de 10 minute sau până când se înmoaie. Luați de pe foc și potriviți asezonarea. Adăugați cubul de unt și amestecați, apoi puneți capacul la loc și lăsați 1 minut. Serviți imediat drept garnitură la pește gătit simplu sau la carne albă, ori ca aperitiv.

Anghinare înăbușită cu roșii cherry dulci, cimbru și busuioc

4 porții

4 bulbi de anghinare medii/mari
ulei de măsline
sare de mare Maldon și piper negru proaspăt măcinat
2 căței de usturoi, tăiați mărunt
1 mână de frunze de cimbru proaspăt
sucul de la ½ de lămâie
10 roșii cherry coapte
10 roșii cherry galbene coapte
1 mână de busuioc proaspăt rupt cu mâna
1 ardei iute roșu mic și uscat, după gust

Cu puțin înainte de a începe să preparați, pregătiți anghinarea (vezi pagina 43) și tăiați-o în sferturi. Prăjiți-o ușor în puțin ulei de măsline timp de 4-5 minute, cu capacul pus, într-o tigaie cu fundul gros, după ce ați adăugat cu generozitate un praf de sare. Scoateți capacul și adăugați jumătate din usturoi și jumătate din cimbru (care poate fi tocat pentru a intensifica aroma). Lăsați usturoiul să se înmoaie. Stoarceți sucul de lămâie și continuați să prăjiți până când tot lichidul s-a evaporat.

Luați-le de pe foc. Între timp spălați roșiile și puneți-le într-un bol cu puțin ulei de măsline, jumătate din frunzele de busuioc, un praf de sare și piper și ardeiul iute uscat. Amestecați bine, apoi presărați-le uniform într-un vas de ceramică.

Adăugați anghinarea și restul de usturoi în amestecul de roșii. Presărați pe deasupra restul de cimbru și busuioc. Asezonați cu sare de mare Maldon și piper negru și stropiți cu ulei de măsline bun. Puneți în cuptor pentru 40 de minute la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Dacă vreți să-l faceți mai repede, puteți, dar aveți grijă să supravegheați coacerea.

Piure de cartofi

Iubesc piureul de cartofi. Toată lumea a mai făcut, așa că nu încerc să vă învăț o rețetă nouă, dar există piure bun și rău. Puteți să faceți un piure bun fără niciun efort și să aveți la îndemână niște variante simple pentru a transforma radical o cină.

1,4 kg de cartofi fierți (Desirée, Maris Piper)
1 lingură de sare

Spălați cartofii, curățați-i de coajă și spălați-i din nou. Tăiați-i în părți egale ca să fie gata în același timp. Acoperiți-i cu apă. Adăugați sare. Fierbeți până se înmoaie (până cad ușor de pe lama cuțitului când îi înțepați — sau puteți doar să scoateți unul, să tăiați o bucățică și să gustați). Când sunt gata, puneți-i într-o strecurătoare și lăsați-i 4 minute, pentru a permite apei să se scurgă și să se evapore. În această etapă fie puneți cartofii înapoi în oală ca să-i zdrobiți sau să-i faceți piure, fie puteți să folosiți un aparat casnic (una dintre chestiile acelea pe care le învârtiți și care zdrobesc cartofii în locul dumneavoastră); sau puteți folosi un zdrobitor de cartofi (este ca o presă de usturoi mare care impinge cartoful prin niște găuri mici).

VARIANTE

Piure de cartofi cu unt

Adăugați 55-115 g de unt în piureul de cartofi. Asezonați după gust cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Adăugați nucșoară după gust și amestecați.

Piure de cartofi cu smântână

Adăugați 85 g de unt și 150 ml de smântână grasă la piureul de cartofi. Asezonați după gust cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Adăugați nucșoară după gust și amestecați până devine omogen și cremos.

Piure cu hrean

Adăugați pur și simplu 55 g de unt și 2 linguri pline de sos de hrean sau smântână la piureul de cartofi. Dacă aveți noroc să faceți rost de niște hrean proaspăt, folosiți-l — pur și simplu spălați-l, curățați-l și radeți echivalentul a 1½ linguri. Apoi amestecați cu 2 linguri de smântână grasă. Asezonați după gust cu sare și piper negru proaspăt măcinat.

Hreanul proaspăt va fi mult mai aromat, puțin mai iute și mult mai plăcut.

Piure cu parmezan și trufe

Adăugați 55 g de unt și 2-3 mâini de parmezan ras. Amestecați bine și adăugați 1 lingură de ulei de trufe (puteți adăuga după gust).

Uleiul de trufe se vinde acum în toate supermarketurile. Poate nu este chiar cel mai bun, deoarece ce am văzut eu săptămâna trecută era destul de ieftin, dar are un gust destul de interesant și probabil merită încercat.

Piure cu măsline negre

Cumpărați 300 g din cele mai bune măsline negre sau din cele care vă plac și scoateți sâmburii. Pasați două treimi din ele cu robotul de bucătărie (sau tocați-le foarte fin) și tocați restul astfel încât să aveți totuși și niște bucăți mai mari. Adăugați în piureul de cartofi. Gustați-l — probabil nu are nevoie de sare, deoarece măslinele sunt, în general, destul de sărate, dar adăugați un praf de piper negru proaspăt măcinat și 1-2 linguri de ulei de măsline bun.

SPARANGHELUL

Când este sezonul sparanghelului, nimic nu se compară cu el. Gătit simplu, fiert, înăbuşit, fript sau copt, poate fi servit singur ca aperitiv sau ca garnitură de legume la carne sau peşte. Când cumpăr sparanghel, de obicei caut din cel mare, cu pulpă, de un verde închis, dar şi cel subţire poate fi la fel de grozav. Evitaţi-l întotdeauna pe cel uşor albicios, cu tulpină lemnoasă şi cu vârful gata să înflorească. Cel mai rapid mod de a verifica calitatea sparanghelului este să-l ţineţi de oricare din capete şi să-l îndoiţi uşor până pocneşte — ar trebui, în mod normal, să pocnească dacă tulpina este fragedă şi bună de mâncat. Şi dacă sunteţi norocoşi, veţi rămâne cu o bucăţică suficient de mare.

Nu cred că sparanghelul trebuie amestecat cu altceva — indiferent ce arome adăugaţi, acestea trebuie să fie subtile, precum uleiul de măsline bun sau untul, sau complementare, precum untul de anşoa sau gorgonzola.

Sparanghel fiert cu orice tip de brânză care se topeşte bine

Când mă întorc acasă de la serviciu cumpăr orice tip de brânză care se topeşte bine, devenind lipicioasă şi aţoasă şi care va îmbrăca frumosul meu sparanghel. Este foarte uşor, şi merg perfect împreună.

4 porţii

680-900 g sparanghel proaspăt,
curăţat, inclusiv de coajă, dacă e necesar
115-140 g de brânză care se topeşte bine
(gorgonzola, taleggio, parmezan sunt bune)
1 mână mică de verdeţuri proaspete,
printre care busuioc, maghiran şi pătrunjel
sare şi piper negru proaspăt măcinat

Fierbeţi sparanghelul în apă sărată până se înmoaie. Strecuraţi-l şi puneţi-l într-un castron împreună cu brânza fărâmiţată, verdeţurile şi condimentele. Amestecaţi până când brânza s-a topit pe jumătate şi serviţi.

Sparanghel înăbușit cu lămâie și unt de anșoa

Este o combinație perfectă — nu puteți condimenta sparanghelul în timp ce-l fierbeți, oricum ușorul gust sărat de anșoa îl va asezona în locul dumneavoastră când puneți untul. Vedeți și tipurile de unt aromat (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri").

4 porții

55 g anșoa de cea mai bună calitate
140 g unt
puțin ardei iute roșu uscat
piper negru proaspăt măcinat
sucul de la 1 lămâie
680-900 g sparanghel proaspăt curățat, inclusiv de coajă, dacă e nevoie

Pasați anșoa cu un robot de bucătărie (sau tocați cât puteți de mărunt) și adăugați untul, ardeiul iute și piperul. Puneți suc de lămâie, după gust. Fierbeți sparanghelul într-o oală sub presiune (sau într-o strecurătoare deasupra unei oale) până devine moale — gustați unul. Puteți amesteca untul de anșoa și sparanghelul înainte de a-l servi sau puteți să puneți pur și simplu un cub de unt de anșoa deasupra sparanghelului fiert când îl serviți.

Sparanghel la grătar cu ulei de măsline și sare de mare

4 porții

680-900 g sparanghel proaspăt
curățat, inclusiv de coajă dacă e nevoie
4 linguri de ulei de măsline extravirgin (sau unt)
sare de mare Maldon

Pentru această rețetă folosesc o tigaie cu grătar pe care o pun pur și simplu pe foc și o las să se încingă tare şi să scoată fum. Aruncați în ea sparanghelul și lăsați-l să se facă pe ambele părți. Când este pătruns uniform pe toate părțile, ar trebui să fie perfect. Serviți-l stropit cu cel mai bun ulei de măsline pe care-l găsiți (sau cu unt) și asezonați după gust cu sare de mare Maldon.

Sparanghel la cuptor cu roșii cherry, măsline negre și busuioc

Cred că este o rețetă deosebită. Dulceața roșiilor, gustul ușor afumat al măslinelor negre de bună calitate, aroma busuiocului proaspăt și frăgezimea sparanghelului sunt o combinație delicioasă.

4 porții

680-900 g sparanghel proaspăt,
curățat, inclusiv de coajă dacă e nevoie
1 mână zdravănă de măsline negre
20 roșii cherry mici, dulci și coapte
3 linguri de ulei de măsline
1 căței de usturoi feliat subțire
1 mână zdravănă de busuioc proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat
puțin ardei iute roșu uscat, fărâmițat

Amestecați toate ingredientele într-un bol și apoi puneți-le într-o tigaie sau într-o tavă de copt încinsă. Gătiți-le într-un cuptor încins în prealabil la 225°C/treapta 7 la cel pe gaz timp de 10-12 minute, întorcându-le de 2-3 ori, și apoi serviți.

Îmi place să coc sparanghelul un pic mai mult pentru acest fel de mâncare — nu atât cât să fie prea făcut și păstos, ci cât să-și păstreze forma și să absoarbă totodată toate aromele minunate din tavă.

Varză înăbușită cu șuncă afumată și mazăre

Astfel, puteți transforma complet vechiul și plictisitorul fel de varză. Este bună servită cu păsări fripte întregi (vânat sau pasăre de curte), mazăre proaspătă de primăvară și șuncă afumată. Dacă folosiți mai multe tipuri de verze, textura, culoarea și gustul devin mai interesante.

8 porții

1 varză Savoy, plus o cantitate echivalentă de verdețuri de primăvară, de Bruxelles sau varză toscană, tăiate foarte mare
2 linguri de ulei de măsline
6 felii de șuncă afumată și uscată, tăiate de-a curmezișul în fâșii de 1 cm
1 linguriță de rozmarin tocat
1½ căței de usturoi tocați mărunt
140 ml supă de bază de pui sau de legume ori apă
170-200 g mazăre proaspătă, fără păstăi
sare și piper negru proaspăt măcinat
85 g unt

Scoateți foile exterioare ale verzei până ajungeți la cele fragede. Dacă acestea nu sunt ofilite, îngălbenite sau găurite de omizi, scoateți-le nervura tare și spălați-le bine (în mod normal, acestea sunt cele mai verzi și cele mai bune foi — au alt gust și arată mai bine, însă trebuie fierte un pic mai mult). Tocați-le mare și puneți-le într-un bol deoparte.

Înlăturați cotorul din interiorul fraged al verzei și restul tocați mare. Puneți ulei de măsline într-o cratiță încinsă cu fundul gros și începeți să prăjiți șunca. După 1 minut, adăugați rozmarinul și usturoiul și amestecați pentru a combina aromele — mirosul va fi fantastic. În acest punct, usturoiul ar trebui să se înmoaie și să se coloreze, iar șunca ar trebui să fie aurie. Adăugați foile de varză exterioare și puțină supă sau apă, amestecați, puneți un capac pe cratiță și fierbeți 1 minut. Apoi puneți restul verzei și celelalte verdețuri, mazărea fără păstăi, un praf de sare și piper. Adăugați și restul supei.

Puneți capacul și fierbeți la foc mic 12-15 minute, până când verzele au încă o culoare vie, dar sunt suficient de moi pentru a fi mâncate. Opriți focul, adăugați untul și lăsați 5 minute. Asezonați înainte de a servi.

Legume chinezești prăjite cu ghimbir, în sos de stridii și de soia

Pentru acest fel de mâncare folosesc un amestec de legume chinezești de bună calitate pe care le pot găsi. Este gustos și se prepară foarte rapid.

4-6 porții

300-400 g legume chinezești amestecate — varză chinezească (pak choy, bok choy), broccoli chinezesc (gai larn), spanac verde
3 linguri de ulei de nuci
1 lingură de ulei de susan
½ lingură de ghimbir feliat subțire
4 cepe verzi
2 linguri de sos de stridii
1 lingură de sos de soia
2 vârfuri de cuțit de zahăr
sucul de la 1 lămâie verde
sare și piper negru proaspăt măcinat

Îndepărtați părțile ofilite ale legumelor. Puneți spanacul deoparte, ca să-l puteți adăuga în wok sau în tigaie la final, căci se face foarte rapid. Preparați restul legumelor chinezești; în mod normal, tai broccoli în fâșii, iar varza chinezească în sferturi. Puneți legumele în apă clocotită timp de 1½ minut până devin moi și strecurați-le bine.

Puneți uleiul și ghimbirul într-un wok mare încins sau într-o altă cratiță potrivită și lăsați să se facă timp de 30 de secunde. Adăugați ceapa verde tocată fin și restul ingredientelor fără să asezonați. Amestecați, apoi puneți spanacul și încorporați astfel încât totul să fie cuprins în sos. Legumele vor sfârâi și se vor prăji. Sosul de stridii și cel de soia vor scădea, acoperind ușor legumele. În acest moment, asezonați după gust. Mai prăjiți 1 minut și serviți imediat.

Dovleac picant la cuptor

6 porții

1 dovleac plăcintar (1-1½ kg)
2 linguriţe de seminţe de coriandru
2 linguriţe de oregano uscat
½ linguriţă de seminţe de fenicul
2 ardei iuţi roşii mici şi uscaţi (sau după gust)
1 linguriţă de sare
1 linguriţă de piper negru proaspăt măcinat
1 căţel de usturoi
1 lingură de ulei de măsline

Spălaţi dovleacul, apoi tăiaţi-l în jumătate cu un cuţit ascuţit (începeţi de la un capăt, apoi rulaţi dovleacul şi continuaţi să tăiaţi ca să fie cât mai sigur şi mai uşor). Cu o lingură mare, scoateţi seminţele (încercaţi apoi să le coaceţi cu puţin ulei şi nişte sare de mare şi serviţi-le la o băutură în loc de alune — sunt grozave). Tăiaţi pe lungime dovleacul în sferturi şi apoi, în acelaşi mod, sferturile în jumătăţi — ar trebui să obţineţi nişte bucăţi în formă de barcă de aproximativ 2,5 cm grosime. Puneţi-le într-un bol.

Puneţi toate ierburile uscate şi condimentele într-un mojar şi zdrobiţi-le cu un praf de sare şi unul de piper până veţi obţine o pudră fină. După ce aţi făcut asta, adăugaţi căţelul de usturoi şi zdrobiţi-l alături de condimente. Apoi deşertaţi în bol şi puneţi 1 lingură de ulei de măsline. Treceţi dovleacul prin acest amestec de verdeţuri şi condimente, asigurându-vă că toate bucăţile sunt bine impregnate.

Puneţi feliile de dovleac în linie, cu coaja în jos, pe o tavă. Coaceţi-le în cuptor la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz timp de 30 de minute sau până devin moi. Aroma condimentelor va pătrunde în dovleac, care va deveni uşor crocant, în timp ce coaja se va carameliza şi se va înmuia.

Folosesc în mod special această legumă pentru multe lucruri: ca bază pentru a umple ravioli, pentru pâine, pentru rizoto, dar şi pe post de garnitură la orice friptură. Când i-am oferit mamei pentru prima oară acest fel, nu i-a plăcut ideea, dar i-a plăcut gustul cu condimente. Acum mâncăm destul de des acasă. Încercaţi, vă rog — este foarte bun, ieftin şi accesibil.

William HILL

BROCULI
I
LINGO

Ceapă roșie coaptă cu cimbru și unt

6 porții

Încercați să faceți rost de 6 cepe roșii medii sau mari, toate cam de aceeași dimensiune. Scoateți primul strat de foi. Cu un cuțit, tăiați drept fundul, pentru a avea o bază plată, și faceți alte 2 tăieturi în formă de cruce în partea de sus, tăind în jos numai pe jumătate (nu tăiați direct în sferturi). Puneți prin aceste crestături niște cimbru proaspăt tocat sau zdrobit și un praf generos de sare (este important să introduceți sarea direct în interior prin locurile goale) și un cub mic de unt. Eu prefer să gătesc cepele într-un vas de ceramică pe un strat subțire de sare de mare sau să le pun lângă friptura de pui sau miel — se fac foarte bine în aceeași tavă. Puneți-le în cuptor la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz timp de 30-35 minute.

Aceste cepe sunt grozave cu friptură, sunt așa de gustoase și de dulci!

Tempura cu legume

Aluatul de tempura este foarte ușor de făcut. Îl puteți folosi cu aproape orice legumă, atât timp cât aceasta este tăiată suficient de subțire pentru a se înmuia și a fi gata în același timp cu aluatul care va deveni crocant. O tempura bună ar trebui să fie crocantă; face parte dintre acele feluri care ar trebui gătite rapid și mâncate imediat. Poate fi consumată ca aperitiv cu un praf de sare iodată gemă, jumătăți de lămâie galbenă sau verde și câteva sosuri. Legumele pané merg și la felul doi, în special cu carne sau pește gătit simplu și o salată.

200 g făină simplă
100 g făină de porumb
apă rece ca gheața (de preferință sifon sau apă minerală)
diverse legume (vezi mai jos)

Puneți toată făina într-un bol. Cu coada de la o lingură sau cu un bețigaș de aluat amestecați și adăugați apă rece ca gheața până când amestecul devine mai subțire decât consistența smântânii groase. Nu amestecați prea bine, căci tempura este renumită pentru cocoloașele de făină rămase.

Cufundați legumele tăiate (dovleceii, cepele, vinetele, morcovii, cartofii dulci, fasolea verde fideluță, broccolii, ciupercile sălbatice, verdețurile proaspete, varza chinezească — pak choy sau bok choy —, oricare legume sunt bune, dar acestea se folosesc cel mai des) în aluatul preparat și scuturați ușor ca să eliminați surplusul.

Prăjiți bine legumele la 200°C într-o tigaie adâncă (puteți folosi un wok sau un ceaun în lipsă de altceva — aveți nevoie de 7 cm de ulei curat) până când aluatul devine auriu deschis și crocant. (Cantitățile mari de ulei încins într-o bucătărie, în special în wokuri, care nu sunt întotdeauna așa de stabile, mă sperie de moarte — vă rog să fiți atenți și să nu lăsați tigaia nesupravegheată.) Întoarceți legumele din când în când pentru a vă asigura că sunt făcute uniform pe ambele părți și apoi scoateți-le cu o spumieră, lăsând să se scurgă excesul de ulei. Puneți-le apoi pe un șervet de hârtie și consumați-le cât se poate de repede. Motivul pentru care insist să le consumați imediat este că legumele din interior, pe măsură ce se răcesc, scot aburi, și astfel exteriorul devine mai puțin crocant.

Index

Numerele de pagină îngroşate arată ilustraţiile
(v) arată reţeta vegetariană

anghinare 42
(v) anghinare la tigaie cu lămâie, cimbru şi usturoi 44
preparare 43, **43**
(v) anghinare înăbuşită cu roşii cherry dulci, cimbru şi busuioc **45**
anşoa
pulpă de miel la cuptor cu anşoa şi rozmarin 19
sparanghel înăbuşit cu lămâie şi unt de anşoa 49, **49**
ardei iute
miel nord-african cu ardei iute roşu, ghimbir, năut şi cuşcuş 17

bacon fiert cu budincă de mazăre **36**, 37
bibilică la ceaun cu salvie, ţelină şi portocale roşii 32-34, **33**
brânză
(v) sparanghel fiert cu orice tip de brânză care se topeşte bine 48
vezi şi nume individuale

caise
pulpă de miel la cuptor cu caise şi cimbru 21
carne tocată 38
chiftele **38**, 39
cartofi
(v) piure de cartofi 46-47
(v) piure cu hrean 47
(v) piure de cartofi cu smântână 46
piure de cartofi cu unt 46
(v) piure de măsline negre 47
piure de parmezan şi trufe 47
cea mai grozavă raţă înăbuşită la cuptor cu miere şi sos de stridii 30-31
ceapă
(v) ceapă roşie coaptă cu cimbru şi unt **58**, 59
chiftele **38**, 39
cimbru
(v) anghinare înăbuşită cu roşii cherry dulci, cimbru şi busuioc 45
(v) anghinare la tigaie cu lămâie, cimbru şi usturoi 44
(v) ceapă roşie coaptă cu cimbru şi unt **58**, 59
cotlete de porc cu cimbru, lămâie şi sos pesto **12**, 13
iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie şi lămâie 35
pulpă de miel la cuptor cu caise şi cimbru 21
picioare de miel înăbuşite şi condimentate 22, **23**
cotlete de porc cu cimbru, lămâie şi sos pesto **12**, 13
curry
pui aromat cu pastă de curry verde 28-29, **29**
cuşcuş
miel nord-african cu ardei iute roşu, ghimbir, năut şi cuşcuş 17

dovleac picant la cuptor 54-55, **55**
fasole *vezi* nume individuale
friptură de porc la cuptor cu şorici crocant **15**, 15-16
ghimbir
miel nord-african cu ardei iute roşu, ghimbir, năut şi cuşcuş 17
(v) legume chinezeşti prăjite cu ghimbir, în sos de stridii şi de soia **52**, 53

homar viu gătit perfect 11

iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie şi lămâie 35

kedgeree 10

lămâi
(v) anghinare la tigaie cu lămâie, cimbru şi usturoi 44
cotlete de porc cu cimbru, lămâie şi sos pesto **12**, 13
iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie şi lămâie 35
sparanghel înăbuşit cu lămâie şi unt de anşoa 49, **49**
legume
(v) tempura cu legume 60, **61**
vezi şi nume individuale

mazăre
bacon fiert cu budincă de mazăre **36**, 37
varză înăbuşită cu şuncă afumată şi mazăre 51
măsline
(v) piure de măsline negre 47
(v) sparanghel la cuptor cu roşii cherry, măsline negre şi busuioc 50
miel
picioare de miel înăbuşite şi condimentate 22, **23**
miel nord-african cu ardei iute roşu, ghimbir, năut şi cuşcuş 17
pulpă de miel la cuptor **18**, 19
pulpă de miel la cuptor cu anşoa şi rozmarin 19
pulpă de miel la cuptor cu caise şi cimbru 21
pulpă de miel la cuptor cu rozmarin şi usturoi 20
pulpă de miel la cuptor cu pancetta, salvie şi rozmarin 20-21
miere
cea mai grozavă raţă înăbuşită la cuptor cu miere şi sos de stridii 30-31

orez
kedgeree 10

pancetta
pulpă de miel la cuptor cu pancetta, salvie şi rozmarin 20-21

parmezan
piure de parmezan și trufe 47
pește
pește în sare de mare 7
vezi și nume individuale
(v) piure cu hrean 47
(v) piure de cartofi cu smântână 46
porc
cotlete de porc cu cimbru, lămâie și sos pesto **12**, 13
friptură de porc la cuptor cu șorici crocant **15**, 15-16
portocale
bibilică la ceaun cu salvie, țelină și portocale roșii 32-34, **33**
pui aromat cu pastă de curry verde 28-29, **29**
pui la cuptor 26-28, **27**
pui
pui aromat cu pastă de curry verde 28-29, **29**
rețeta mea perfectă de pui la cuptor 26-28, **27**
pulpă de miel la cuptor **18**, 19
cu anșoa și rozmarin 19
cu caise și cimbru 21
cu pancetta, salvie și rozmarin 20-21
cu rozmarin și usturoi 20

rață
cea mai grozavă rață înăbușită la cuptor cu miere și sos de stridii 30-31
roșii
(v) anghinare înăbușită cu roșii cherry dulci, cimbru și busuioc 45
(v) sparanghel la grătar cu roșii cherry, măsline negre și busuioc 50
rozmarin
iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie și lămâie 35
pulpă de miel la cuptor cu anșoa și rozmarin 19
pulpă de miel la cuptor cu pancetta, salvie și rozmarin 20-21
pulpă de miel la cuptor cu rozmarin și usturoi 20

salvie
bibilică la ceaun cu salvie, țelină și portocale roșii 32-34, **33**
iepure la ceaun cu rozmarin, cimbru, salvie și lămâie 35
pulpă de miel la cuptor cu pancetta, salvie și rozmarin 20-21

smântână
(v) piure de cartofi cu smântână 46
sos de soia
legume chinezești prăjite cu ghimbir, în sos de stridii și de soia **52**, 53
sos de stridii
cea mai grozavă rață înăbușită la cuptor cu miere și sos de stridii 30-31
(v) legume chinezești prăjite cu ghimbir, în sos de stridii și de soia **52**, 53
sos
cu bibilică la ceaun 34
cu friptură de rață 31
cu porc 16
sparanghel 48
(v) sparanghel fiert cu orice tip de brânză care se topește bine 48
sparanghel înăbușit cu lămâie și unt de anșoa 49, **49**
(v) sparanghel la cuptor cu roșii cherry, măsline negre și busuioc 50
(v) sparanghel la grătar cu ulei de măsline și sare de mare 50

șuncă
bacon fiert cu budincă de mazăre **36**, 37
varză înăbușită cu șuncă afumată și mazăre 51

tempura cu legume 60, **61**

țelină
(v) bibilică la ceaun cu salvie, țelină și portocale roșii 32-34, **33**
unt
(v) piure de cartofi cu unt 46
usturoi
(v) anghinare la tigaie cu lămâie, cimbru și usturoi 44
pulpă de miel la cuptor cu rozmarin și usturoi 20
(v) piure de cartofi 46-47
(v) piure cu hrean 47
(v) piure de cartofi cu smântână 46
(v) piure de cartofi cu unt 46
(v) piure de măsline negre 47
(v) piure de parmezan și trufe 47
(v) ulei de trufe
piure de parmezan și trufe 47

(v) legume chinezești prăjite cu ghimbir, în sos de stridii și de soia **52**, 53
varză înăbușită cu șuncă afumată și mazăre 51

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Emilia Vesa

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacție: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuție: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, şi-a câştigat statutul de vedetă datorită cărţilor publicate şi emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* şi *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate şi, totodată, prin simplitatea reţetelor. Modul său neconvenţional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici şi talentul de povestitor au atras un public larg şi au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluţionat felul în care britanicii priveau mâncarea şi gătitul şi a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea reţete savuroase şi uşor de preparat.

Jurnalul Naţional şi *Curtea Veche Publishing* vă invită să participaţi la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări şi reţete inedite care vă vor ajuta să vă bucuraţi din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziţie soluţia perfectă pentru a obţine gusturi îndrăzneţe!

Săptămâna viitoare:
Bucătarul se dezbracă... de secrete (4):
Leguminoase • Rizoto şi cuşcuş • Pâine

ISBN (vol. I–V) 978-973-669-847-7
ISBN 978-973-669-860-6
5 948486 009412
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

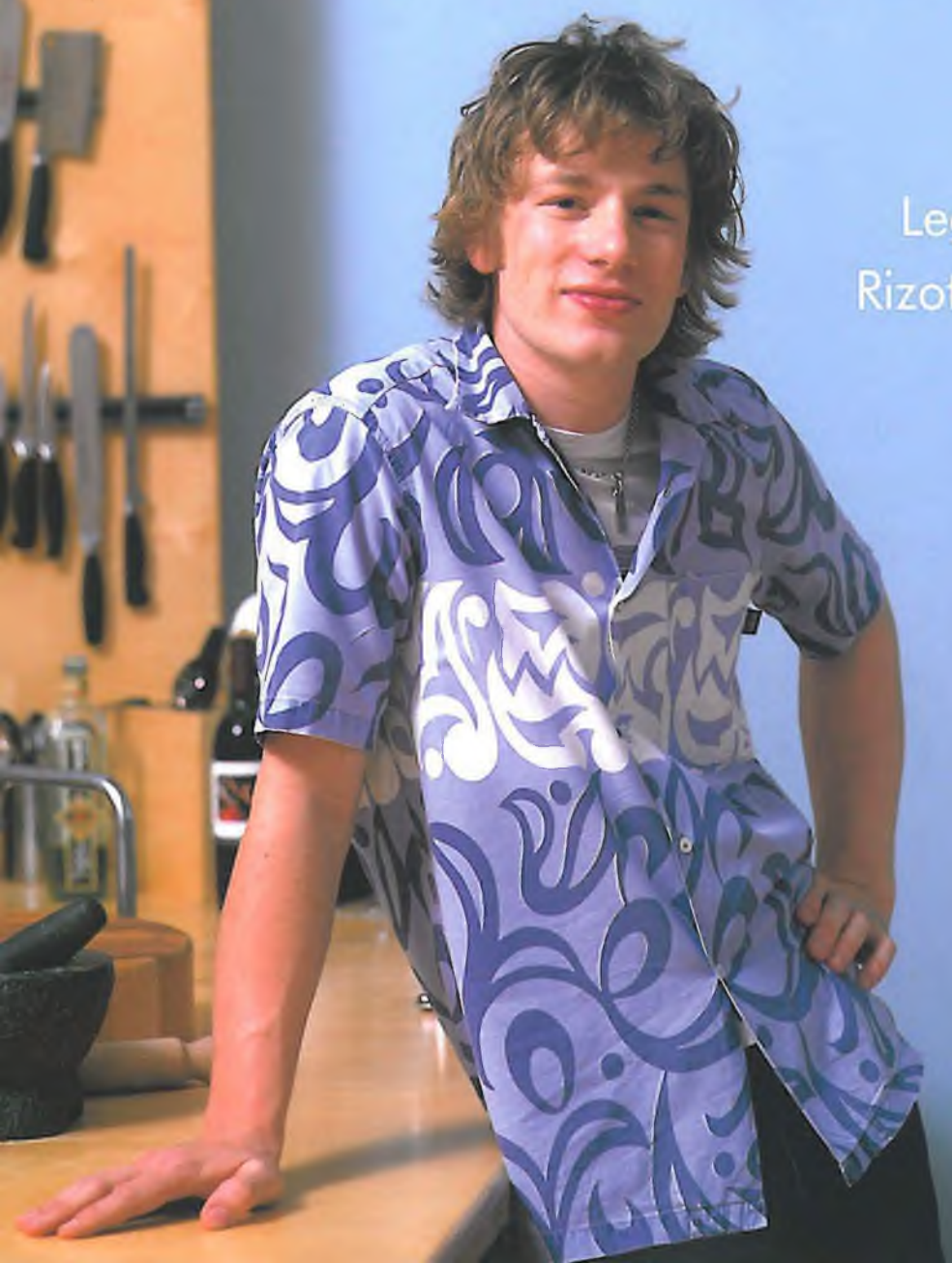
JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

4

Leguminoase
Rizoto şi cuşcuş
Pâine



Curtea Veche

BUCĂTARUL SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Un mod facil de a pregăti relaxat o mâncare delicioasă", *Guardian*

„Este un bărbat care manifestă o dragoste copilărească față de mâncare... Scapă mâncarea pe jos, dar tot o folosește. Cumpără discuri. Face parte dintr-o formație. Nu-i place pâinea neagră. Se dă pe balustradă ca pe tobogan. Și, pe deasupra, îi vorbește sâsâit publicului britanic despre niște rețete simple și cu un impact uimitor", *Observer*

„Arată ca o vedetă rock, pare un tânăr plin de aplomb și gătește ca un înger", *Daily Telegraph*

„Bucătarul rock'n roll... al cărui stil relaxat i-a dat tradiției culinare o lovitură binemeritată", GQ

„Jamie Oliver este un bucătar tânăr și inteligent. Prezintă ceea ce a învățat în bucătăriile diferitelor restaurante atât la televizor, cât și în această carte. Dacă luați de bune rețetele, lăsând la o parte publicitatea, veți fi răsplătiți cu sfaturi prețioase și cu o mâncare bună", Sybil Kapoor, *Independent*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

„Felurile sale de mâncare sunt mai degrabă simple... și se bazează pe ingrediente proaspete și o mulțime de ierburi. Multe dintre ele trădează o influență italiană, iar capitolele despre paste, rizoto și cușcuș sunt printre cele mai bune", *Time Out*

„Bucătarul care... a readus aromele în bucătărie", *Radio Times*

„Este cel mai picant condiment din bucătărie, după ardeiul iute. Pur și simplu nu ne mai săturăm de Jamie Oliver", *Evening Standard*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pubul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie*. *Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie*. *Gătește-ți o viață frumoasă*.

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

4

Leguminoase • Rizoto şi cuşcuş • Pâine

Traducere din limba engleză de
Zenovia Popa

DOSSE POSS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Bucătarul se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver;
trad.: Zenovia Popa. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-847-7
**Vol. 4: Leguminoase, Rizoto şi cuşcuş,
Pâine.** - ISBN 978-973-669-862-0

I. Popa, Zenovia (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 1999
Published in Penguin Books 2001

Copyright © Optomen Television and Jamie Oliver, 1999
Food photography copyright © Jean Cazals, 1999
Reportage photography copyright © David Eustace, 1999

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-862-0

CUPRINS

Capitolul 1
Leguminoase 7

Capitolul 2
Rizoto şi cuşcuş 20

Capitolul 3
Pâine 36

Index 56

LEGUMINOASE

LUAȚI PULSUL LEGUMINOASELOR![1]

În Marea Britanie, devenim cu toții mult mai interesați acum de fasole uscată și orez. Sunt foarte hrănitoare, super ieftine, iar oferta și calitatea este limpede că se îmbunătățesc. Aceasta are multe de-a face cu faptul că am devenit mai puțin toleranți la toate chestiile de mâna a doua pe care obișnuiam să le acceptăm cu atâta ușurință din alte țări.

Ideea de a usca fasolea e veche de mii de ani. Aceasta a apărut pentru a stimula stocarea, astfel încât oamenii să continue să mănânce produsele locale cu mult după ce sezonul se va fi terminat, și, acum sincer, nimic nu s-a schimbat cu adevărat de atunci. Singurele criterii pentru cele mai bune produse sunt să fi crescut pe sol bun, să fi fost culese la timp și uscate cât mai repede. Leguminoasele nu trebuie să fie murdare, pline de pietricele sau să arate rău. Un semn al învechirii fasolei uscate este atunci când boabele încep să se zbârcească și să crape. Majoritatea leguminoaselor se păstrează bine timp de un an; după aceea, sunt mai greu de rehidratat și tind să se desfacă sau să plesnească în timpul fierberii.

La River Café, imediat ce fasolea proaspătă începe să piardă din calitate (către sfârșitul sezonului), devine fasolea uscată a acelui an. (Rose și Ruth fac mereu rost de mostre de la diferiți furnizori pentru a le compara calitatea la fierbere.) În opinia mea, fasolea uscată de bună calitate este aproape la fel de bună ca cea proaspătă. Sunt atât de multe lucruri pe care le puteți face cu leguminoasele uscate: puneți-le în salate, tocănițe, supe, mâncăruri făcute la cuptor sau folosiți-le pur și simplu așa cum ați folosi o legumă.

[1] joc de cuvinte: (eng.) *pulse* = puls; leguminoasă (*n.r.*)

Cum se gătesc leguminoasele

Cred că ar trebui să avem o mică discuție despre ce vom face cu aceste leguminoase. Trebuie să vă obișnuiți însă ca, înainte de a merge la culcare, să puneți o cană de leguminoase spălate în apă rece pentru a se înmuia peste noapte. Aceasta va scurta timpul de preparare a doua zi și le va împiedica să plesnească în timpul fierberii. Borlotti, cannellini, fasolea cu ochi negri și cea mare și albă, năutul și mazărea uscată, toate trebuie înmuiate așa. Aruncați boabele cu aspect ciudat. Eu nu înmoi lintea, deoarece nu durează atât de mult să o fierb.

În rândul leguminoaselor, timpul de fierbere tinde să varieze. Acesta nu este un mare mister, totul depinde de vârsta lor și de cât de mult au stat la înmuiat. Ca sfat general, după ce le-ați lăsat la înmuiat peste noapte, clătiți-le, aduceți-le la fierbere în apă proaspătă, iar apoi țineți-le la foc mic aproximativ 1 oră sau până se înmoaie (gustați un bob). Puteți arunca un cartof curățat și o roșie crestată peste leguminoase, căci ajută la înmuierea cojii acestora, și puteți pune și niște verdețuri sau un *bouquet garni* pentru a conferi aromă. Uneori pun o felie de bacon pe care o scot și o arunc după ce acestea s-au fiert.

Fasole borlotti cu ulei de măsline și suc de lămâie

Fasolea borlotti merge bine cu miel și e grozavă în tocănițe, rizoto și supe. Aceasta este o rețetă foarte simplă pentru fasole, pe care o puteți servi caldă, ca garnitură la orice friptură, sau rece, amestecată într-un bol cu niște rucolă proaspătă ca o salată interesantă sau poate alături de diverse tipuri de carne bine conservată precum șunca de parma sau prosciutto.

6 porții

340 g fasole borlotti înmuiată peste noapte
2 căței de usturoi curățați
1 roșie prunișoară
un mănunchi mic de salvie proaspătă
dressing din ulei de măsline și suc de lămâie
(vezi 1, capitolul „Salate și dressinguri")
sare și piper negru proaspăt măcinat

Clătiți fasolea înmuiată și adăugați usturoiul, roșia și salvia. Acoperiți cu apă rece. Aduceți totul la fierbere, puneți capacul și lăsați să se facă la foc mic timp de 1-1½ ore sau până fasolea devine moale. Scurgeți, aruncați roșia, salvia și usturoiul și puneți din belșug dressing din ulei de măsline și suc de lămâie peste fasole. Gustați, pentru a mai asezona dacă e nevoie, și serviți-o caldă sau rece.

Năut marinat cu ardei iute roșu, lămâie și pătrunjel

Ardeii iuți roșii sunt secretul acestui fel de mâncare, să nu vă fie teamă de ei. Nu veți lua foc deoarece, odată curățați de semințe, aceștia dau mâncării o aromă proaspătă, parfumată, însoțită de o ușoară senzație de căldură. Credeți-mă!

6 porții

1 mână de pătrunjel proaspăt,
cu tulpinile separate de frunze și frunzele tocate mare
340 g năut lăsat la înmuiat peste noapte
1 cartof mare curățat
2 căței de usturoi curățați
dressing din ulei de măsline și suc de lămâie
(vezi 1, capitolul „Salate și dressinguri")
2 ardei iuți roșii medii sau 4 mici
tăiați în jumătate, curățați de semințe și tocați mărunt

Adunați tulpinile de pătrunjel într-un mănunchi și legați-le. Clătiți năutul înmuiat, adăugați tulpinile, cartoful și usturoiul întregi și acoperiți cu apă. Aduceți la fierbere, puneți capacul și lăsați la foc mic timp de 1½ ore sau până se înmoaie, îndepărtând spuma dacă este nevoie. După ce s-au fiert, aruncați tulpinile de pătrunjel, cartoful și usturoiul. Strecurați și, când năutul e încă fierbinte, puneți dressingul din ulei de măsline și suc de lămâie, ardeiul iute și frunzele de pătrunjel tocate.

Este grozav servit la temperatura camerei cu pește la grătar sau amestecat într-o salată. Mie îmi place făcut aproape pastă și întins pe pâine prăjită.

Humus

Îmi place humusul doar ca sos, cu friptură de miel la cuptor, dar cel mai mult îmi place la „Kebab Kid", în supersendvișul cu lipie arăbească, între o salată crocantă și carne de miel Shewama! Aveți grijă, de obicei sunt puțin „pilit" la ora aceea și probabil orice e bun la gust atunci, cum știți probabil cu toții! Dar serios vorbind, tuturor le place humusul, este nemaipomenit cu miel și foarte ușor de făcut.

4 porții

340 g năut lăsat la înmuiat peste noapte
1 ardei iute roșu mic și uscat
½ linguriță de semințe de chimen
sau chimen măcinat
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 cățel de usturoi curățat
1½ linguri de tahini (pastă din semințe
de susan — se găsește în majoritatea supermarketurilor)
4 linguri de ulei de măsline extravirgin
suc de lămâie după gust (aprox. 2 linguri)

Clătiți năutul înmuiat. Acoperiți-l cu apă și lăsați-l la fiert 1½ ore sau până devine moale, înlăturând spuma dacă e necesar. Strecurați-l, păstrând puțin din apa în care l-ați fiert.

Zdrobiți ardeiul iute și chimenul într-un mojar împreună cu o linguriță de sare. Într-un robot de bucătărie, tocați fin usturoiul, apoi adăugați năutul, ardeiul iute, chimenul și tahini și bateți până se omogenizează. Adăugați sare, piper, ulei și suc de lămâie după gust. Dacă vă place humusul un pic mai subțire, adăugați un pic din apa în care ați fiert năutul până ajungeți la consistența dorită. Și gata!

Budincă de mazăre

Aceasta este varianta mea la vechea budincă de mazăre. Merge grozav cu bacon fiert fierbinte şi muştar englezesc. Va fi grozavă dacă fierbeţi la foc mic toate ingredientele într-o bucată de muselină, împreună cu baconul, încă de la început (vezi 3, capitolul „Carne de porc, vită, pasăre şi vânat").

6 porţii

340 g de mazăre galbenă lăsată la înmuiat peste noapte
1 cartof mic curăţat
1 ceapă mică sau haşmă
1 căţel de usturoi curăţat
1 legătură mică de verdeţuri (rozmarin, salvie, cimbru, dafin)
2 cuişoare
30 g unt
sare şi piper negru proaspăt măcinat

Clătiţi mazărea înmuiată, adăugaţi cartoful, ceapa, usturoiul, verdeţurile şi cuişoarele şi acoperiţi cu apă rece. Aduceţi la fierbere, puneţi capacul şi ţineţi la foc mic timp de 1½ ore, până când mazărea devine moale. Strecuraţi, daţi la o parte verdeţurile şi cuişoarele, apoi adăugaţi untul, sarea şi piperul şi pasaţi bine. Serviţi fierbinte.

Linte Puy înăbușită cu rozmarin și usturoi

Pentru această rețetă fie fierbeți lintea pe vatră, fie o faceți înăbușită în cuptor. Eu prefer să o fierb înăbușit, așa că veți avea nevoie de o cratiță cu un capac ermetic care poate fi folosită atât în cuptor, cât și pe vatră. Este mult mai bună decât lintea fiartă obișnuit și este excelentă servită cu friptură de porumbel la cuptor sau vânat la grătar.

6 porții

55 g pancetta sau bacon vărgat afumat
340 g de linte Puy
1 lingură de ulei de măsline
3 linguri cu vârf de rozmarin proaspăt tocat
1 ceapă roșie sau 2 hașme tocate mărunt
2 căței de usturoi tocați mărunt
850 ml supă de bază de pui
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
½ lingură de oțet din vin roșu
sare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați pancetta sau baconul de-a curmezișul în fâșii subțiri ca bățul de chibrit. Spălați rapid lintea. Folosind o tigaie cu fundul gros, încingeți 1 lingură de ulei de măsline și adăugați pancetta. Prăjiți până când se rumenește ușor și apoi adăugați rozmarinul, ceapa și usturoiul. Căliți încă 2 minute, apoi adăugați lintea și prăjiți încă 1 minut. Adăugați supa, puneți capacul, aduceți la fierbere și țineți la foc mic în cuptor timp de 1 oră la 160°C/ treapta 2½ la cuptorul pe gaz sau până se înmoaie, amestecând din când în când. Până acum, o mare parte din supă va fi fost absorbită. Adăugați 2 linguri din cel mai bun ulei de măsline extravirgin pe care îl aveți, ½ lingură de oțet din vin roșu și piper negru și sare după gust (nu uitați că pancetta este puțin sărată). Serviți fierbinte.

Fasole-ochi negri cu spanac și oțet balsamic

Puteți servi acest fel de mâncare fierbinte, ca atare, sau la temperatura camerei, ca salată sau ca aperitiv. Modul meu preferat de servire este cu niște friptură suculentă de porc la cuptor (vezi 3, capitolul „Carne de porc, vită, pasăre şi vânat").

4 porții

340 g fasole-ochi negri lăsată
la înmuiat peste noapte
2 căței de usturoi tocați
1 lingură de unt fără sare
1½ linguri de ulei de măsline extravirgin
255 g de spanac proaspăt tocat mare
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 lingură de oțet balsamic

Clătiți fasolea înmuiată și acoperiți-o cu apă, aduceți la fierbere și țineți-o la foc mic în jur de 1 oră sau până devine moale. Strecurați-o. Căliți usturoiul cu untul și uleiul până devine auriu (ia doar câteva secunde). Adăugați fasolea și spanacul tăiat mare și prăjiți până când ultimul se ofilește (aproximativ 1 minut). Asezonați și adăugați oțetul balsamic.

Fasole mare și albă cu roșii marinate, ardei iute și busuioc

Încercați această mâncare ca atare, cu o salată verde, sau caldă cu pește alb la cuptor precum codul sau peștele undițar. Merge foarte bine și cu pui sau porc.

4 porții

340 g fasole mare și albă lăsată
la înmuiat peste noapte
11 roșii prunișoară coapte medii/mari
1 legătură mare de busuioc tăiat mare
2 ardei iuți roșii proaspeți medii/mari, curățați
de semințe și tocați mărunt
1- 1½ linguri de oțet din vin roșu
3 linguri de ulei de măsline extravirgin
sare și piper negru proaspăt măcinat

Clătiți fasolea înmuiată și acoperiți-o cu apă. Adăugați 1 roșie (acidul din roșie face coaja boabelor mai puțin dură). Aduceți la fierbere, acoperiți cratița și țineți la foc mic aproximativ 1½ ore sau până se înmoaie.

Scoateți codițele celor 10 roșii rămase și crestați capătul fiecăreia în formă de cruce. Puneți-le în apă clocotită și scoateți-le destul de repede sau când le puteți decoji. Curățați semințele, tăiați roșiile în bucăți mari, puneți-le într-un bol și adăugați restul ingredientelor.

Strecurați fasolea mare și albă fiartă (aruncați roșia fiartă cu ea) și amestecați-o încet în marinata de roșii. Lăsați-o aproximativ 15 minute, aceasta îi va spori aroma. Serviți-o caldă sau rece.

Fasole mare și albă la cuptor cu praz, parmezan și smântână

Mie îmi place această mâncare ca garnitură la friptură. Este absolut superbă! Și merge cu cotlete de miel prăjite și spanac.

4 porții

340 g de fasole mare și albă lăsată la înmuiat peste noapte
1 roșie (facultativ)
3 fire de praz medii
2 căței de usturoi mari tocați
1 cub de unt
1 lingură de ulei
sare și piper negru proaspăt măcinat
140 ml de smântână
1 mână zdravănă de parmezan proaspăt ras

Clătiți fasolea înmuiată și acoperiți-o cu apă. Adăugați roșia (acidul din roșie face coaja boabelor mai puțin dură). Acoperiți cu apă, aduceți la fierbere, puneți capacul și apoi țineți la foc mic aproximativ 1½ ore sau până se înmoaie. Strecurați (aruncați roșia).

Tăiați oblic firele de praz în felii cât se poate de subțiri. Căliți-le cu usturoiul împreună cu untul și uleiul și adăugați sare și piper după gust. Puneți peste ele fasolea mare și albă, amestecați și adăugați smântâna. Așezați totul într-un vas puțin adânc, presărați parmezanul și coaceți într-un cuptor încins (230°C/ treapta 8 la cel pe gaz) timp de 10-15 minute până devine auriu.

Fasole cannellini cu oțet cu ierburi

Când mă gândesc la fasolea cannellini, îmi imaginez un bol mare cu o minunată supă groasă italienească cu pâine crocantă ruptă cu mâna și ulei de măsline virgin verde și picant pe deasupra. (Vezi 1, capitolul „Supe".)

4 porții

340 g fasole cannellini lăsată
la înmuiat peste noapte
2 linguri de oțet din vin alb
4 linguri de ulei de măsline extravirgin
verdețuri proaspete
sare și piper negru proaspăt măcinat

Clătiți fasolea înmuiată și acoperiți-o cu apă. Aduceți-o la fierbere și țineți-o la foc mic aproximativ 1 oră sau până se înmoaie. Amestecați-o încet cu restul ingredientelor. Serviți-o caldă sau rece.

RIZOTO ŞI CUŞCUŞ

RIZOTO

Dacă i-aș întreba dacă au făcut vreodată rizoto acasă, bănuiesc că majoritatea oamenilor ar spune că nu, și ar crede că este vorba despre o mâncare fițoasă de restaurant. Ei bine, presupun că au dreptate, în sensul că majoritatea restaurantelor bune includ astăzi rizoto pe undeva prin meniurile lor. Însă rizoto e făcut, de fapt, să fie gătit acasă — îl puteți pregăti ușor și îl puteți face consistent, cald și nutritiv, sau delicat și ușor. Este ieftin și poate fi consumat tot timpul anului. Cred că sunt câteva restaurante care strică toată metoda și principiul rizotoului. Rizotoul perfect trebuie să se scurgă ușor de-a lungul farfuriei, nu trebuie făcut turn sau movilită — faptul că nu se mișcă vă arată că este prea uscat. Câh!

Ok, așadar aveți acest pachet de rizoto cu acest orez cu bobul mare și gras care țipă după chestii care să-l desăvârșească. Puteți folosi aproape orice pentru a-i da gust: rădăcinoase parfumate, verdețuri, pește, carne, ciuperci, măruntaie, fructe de mare, brânză, vin... chiar orice. Țineți minte doar că orezul are aromă de nucă și nu satură, astfel că aroma adăugată poate fi foarte delicată. Trebuie să găsiți un anumit echilibru între orez și aromă. Orezul trebuie fiert până devine moale, dar tot trebuie să poată fi puțin „mușcat". Sosul care înconjoară și leagă rizotoul trebuie să fie un amestec de supă de bază fină, îngroșată puțin cu amidonul care se scurge ușor din rizoto (știu că tot zic „scurge", dar rizoto chiar este genul de chestie care se „scurge").

Oricum, acum vă voi da o metodă de bază cu adevărat solidă, decentă de a pregăti rizoto, iar apoi, cinci dintre variantele mele preferate. Recunosc: odată ce ați încercat una, veți fi surprinși de cât este de ușor. Și dacă nu vă simțiți destul de încrezători, aduceți-vă aminte că aceasta nu este o mâncare de restaurant, ci una țărănească!

Câteva lucruri de care să țineți seama

- Pentru rezultate bune și de durată cumpărați orez rizoto Arborio sau Carnaroli.
- Nu spălați orezul, căci vreți să își păstreze tot amidonul.
- Încercați să faceți rost de o cratiță solidă cu fundul gros, preferabil de o înălțime egală cu diametrul fundului. Fundul gros permite căldurii să se distribuie uniform, iar pereții înalți împiedică apa să se evapore prea repede.
- Faceți rost de o supă de bază — evident, cea făcută în casă este cea mai bună (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri"), dar dacă nu aveți timp, puteți cumpăra supă gata făcută.
- Încercați mereu să folosiți o bucată de parmezan proaspăt (de preferință Parmigiano Reggiano) și nu din acela deja ras. Gustul este complet diferit și este întotdeauna mai bine să-l radeți chiar înainte de a-l folosi. Ar trebui să fie utilizat aproape ca un condiment suplimentar care desăvârșește toate aromele. Este folosit în majoritatea felurilor de rizoto, cu excepția celor din fructe de mare.

Rețeta de bază pentru rizoto

Dacă urmați această rețetă, vă promit că veți face unele dintre cele mai bune feluri de rizoto. Secretul real al unui rizoto bun mă tem că este să stați lângă el și să-i acordați întreaga dumneavoastră atenție și dragoste timp de aproximativ 17 minute, dar merită. Rețeta este în etape; o să vă dau cinci feluri de rizoto, preferatele mele — toate variante ale acestei rețete de bază.

6 porții

aprox. 1 litru de supă de bază
(pui, pește sau legume, după caz — vezi 5,
capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri")
1 lingură de ulei de măsline
3 hașme tocate mărunt sau 2 cepe medii
½ căpățână de țelină tocată mărunt
(aruncați toate tulpinile dure)
sare de mare de Maldon și piper negru
2 căței de usturoi tocați mărunt
400 g orez rizoto
100 ml de vermut alb sec (Martini sec
sau Noilly Prat) sau vin alb sec
70 g de unt
85-100 g de parmezan proaspăt ras

Etapa 1. Încălziți supa de bază. Apoi, într-o cratiță separată, încingeți uleiul de măsline, adăugați hașmele sau ceapa, țelina și un strop de sare și căliți legumele aproximativ 3 minute. Adăugați usturoiul și, după alte 2 minute, când legumele s-au înmuiat, puneți orezul. Dați focul mai tare acum. În acest moment crucial, nu puteți lăsa cratița, și oricum, asta este partea cea mai bună.

În timp ce amestecați ușor, continuu, începeți să prăjiți orezul. Nu v-ați dori niciodată să se rumenească (așadar, nu uitați că dumneavoastră sunteți la cârmă, și dacă temperatura pare prea ridicată, dați focul puțin mai mic). Trebuie să mențineți orezul în mișcare. După 2-3 minute va începe să fie translucid, căci va absorbi toate aromele de la bază (poate plesni acum, dar nu-i nimic). Adăugați vermutul sau vinul,

continuând să amestecați în timp ce acesta curge în tigaie — va mirosi fantastic! Va sfârâi în jurul orezului, iar aromele dure de alcool se vor evapora, lăsând orezului o esență savuroasă.

Trebuie să recunosc că sunt înnebunit după vermutul sec. Când este gătit cu orez, pare a-i da o aromă desăvârșită, dar subtilă, lăsându-i o dulceață grozavă care merge perfect cu orezul. Vinul alb este nemaipomenit, probabil mult mai delicat și mai proaspăt. Încercați-le pe amândouă — vedeți cum vi se par.

Etapa 2. Odată ce vermutul sau vinul pare să se fi încorporat în orez, adăugați primul polonic de supă de bază fierbinte și un strop de sare (adăugați cantități mici de sare, după gust, pe măsură ce puneți supa). Dați focul mai mic, pentru a fierbe totul încetișor (motivul pentru care nu vreți să fiarbă la foc mare este că orezul s-ar pătrunde numai la suprafață, devenind pufos, dar ar rămâne crud în interior). Continuați să adăugați polonice mari de supă, amestecând și lăsând supa să fie absorbită înainte de a mai pune. Asta va dura în jur de 15 minute. Gustați orezul — este fiert? Continuați să adăugați supă până când acesta devine moale, dar nu terci. Gustați pentru a mai asezona dacă e nevoie.

Etapa 3. Luați de pe foc și adăugați untul și parmezanul, păstrând puțin din ultimul pentru a pune pe deasupra, dacă vreți. Amestecați ușor și mâncați-l cât mai repede, până nu își pierde textura umedă.

Serviți ca atare sau cu o salată verde și o bucată de pâine crocantă. Minunat!

Rizoto cu fasole borlotti, pancetta și rozmarin

Acesta este rizotoul meu preferat dintotdeauna — este absolut superb. Pancetta și rozmarinul se potrivesc de minune, iar fasolea borlotti arată nemaipomenit și are un gust grozav, schimbând rizotoul radical.

Rizotoul este excelent cu orice resturi de friptură de iepure de casă sau sălbatic, care pot fi tăiate mărunt și adăugate în ultimul moment.

6 porții

rețeta de bază pentru rizoto (vezi pagina 22),
folosind supă de bază de pui sau de legume
55 g pancetta sau bacon vărgat și afumat,
tăiat de-a curmezișul în felii subțiri
2 linguri de rozmarin proaspăt tocat mărunt
255 g fasole borlotti fiartă

Urmați rețeta de bază de rizoto. Prăjiți baconul până devine auriu și ușor crocant și adăugați-l, în etapa 1, împreună cu rozmarinul. În etapa 3, adăugați fasolea fiartă, caldă.

Rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru și pătrunjel

Chestia fainã la rizotoul cu ciuperci este cã puteți folosi un singur tip de ciuperci sau un amestec din ciupercile preferate. Supermarketurile au astãzi o ofertã diversificatã de ciuperci proaspete: șampinioni, negrișori, shiitake, flocoșei, gãlbiori și nicoreți vineți. Eu încerc sã nu spãl ciupercile, pentru cã absorb apa (ceea ce nu vã doriți), ajungând fierte. Încercați doar sã îndepãrtați ușor orice murdãrie sau praf cu o pensulã de patiserie sau cu un șervet de bucãtãrie. Puteți face un rizoto bun cu ciuperci uscate; de pildã porcini uscate sunt foarte bune și se rehidratează repede.

6 porții

rețeta de bazã pentru rizoto (vezi pagina 22),
folosind supa de bazã de pui sau de legume
255 g ciuperci (un singur fel sau un amestec)
3 linguri de ulei de mãsline
1 mânã micã de cimbru proaspãt și tocat
1 cățel de usturoi tocat mãrunt
sare și piper negru proaspãt mãcinat
1 mânã de pătrunjel tocat mare
un strop de praf de chili
un strop de suc de lãmâie

Tãiați ciupercile în felii subțiri, dar gãlbiorii și nicoreții vineți rupeți-i în jumãtate. Nu cãliți toate ciupercile odatã — faceți-le în 2-3 serii. Într-o tigaie foarte încinsã înfierbântați o lingurã de ulei de mãsline și adãugați ciupercile și cimbrul. Cãliți aproximativ 1 minut, amestecați-le, apoi adãugați usturoiul și un strop de sare. (Este important ca ciupercile sã fie asezonate ușor în timp ce se gãtesc.) Mai cãliți vreo douã minute și apoi gustați — dacã sunt bine fãcute, adãugați niște pătrunjel, un strop de praf de chili și unul de suc de lãmâie. Amestecați iarãși, gustați — acum ar trebui sã fie perfecte. Tocați jumãtate din ciupercile fãcute.

Folosind rețeta de bazã, în etapa 2, dupã ce s-a adãugat primul polonic de supã de bazã, adãugați ciupercile tocate, iar restul, în etapa 3.

Rizoto cu dovleac picant, cimbru și mascarpone

6 porții

rețeta de bază pentru rizoto (vezi pagina 22),
folosind supă de bază de pui sau de legume
dovleac picant la cuptor (vezi 3, capitolul „Legume")
2 linguri pline de frunze de cimbru proaspete
2 linguri pline de mascarpone

Mai întâi, puneți dovleacul la cuptor. Tăiați-l în jumătate. Îndepărtați coaja de pe o jumătate și tocați mare pulpa. Cealaltă jumătate, fără a o decoji, tocați-o mai mărunt. Folosind rețeta de bază, în etapa 1, adăugați cimbrul. În etapa 2, adăugați dovleacul care a fost decojit. În etapa 3, adăugați dovleacul rămas (cel cu coajă) și brânza mascarpone.

Rizoto cu mazăre și sparanghel mentolat

Acesta este un rizoto de vară grozav. Când cumpărați sparanghel, alegeți-i întotdeauna pe cei mai mici — cei mari sunt, deseori, mai tari și mai ațoși. Tulpinile nu ar trebui să aibă flori sau muguri. Când cumpăr mazăre proaspătă, eu sparg întotdeauna câteva boabe la fața locului și gust una. Trebuie să fie foarte dulci (chiar dacă sunt crude), cu coji delicate, subțiri — nu ca niște gloanțe mici. Minunat!

6 porții

rețetă de bază pentru rizoto (vezi pagina 22),
folosind supa de bază de pui sau de legume
455 g sparanghel
340 g mazăre proaspătă
1 mână de mentă proaspătă
1 mână de parmezan ras

Curățați sparanghelul dinspre vârfuri spre bază (eu folosesc un curățător de cartofi cum erau odată). Îndepărtați partea de jos a tulpinii și aruncați. Tăiați vârfurile și cufundați-le în apă cu sare până devin moi, apoi tocați mărunt tulpinile rămase și puneți-le deoparte. Cufundați mazărea în apă *fără sare* până se înmoaie (este important, deoarece sarea întărește coaja). Tocați mărunt menta.

La sfârșitul etapei 1, adăugați tulpinile de sparanghel tocate mare și jumătate din cantitatea de mazăre. În etapa 3, puneți vârfurile înmuiate ale sparanghelului, mazărea rămasă și menta. Ultima trebuie mereu adăugată după gust, căci intensitatea aromei ei poate varia. Serviți cu mult parmezan pe deasupra.

Rizoto cu fructe de mare, fenicul și ardei iute roșu

Este o rețetă care poate fi folosită pentru orice tip de fructe de mare. Puteți cumpăra fructe de mare în orice formă pentru preparare. Homarul sau crabul viu este un adevărat regal, și nu-l puteți găsi mai proaspăt de atât, dar și fructele de mare de bună calitate preparate merg la această rețetă. Pentru acest rizoto, înlocuiesc jumătate din cantitatea de unt cu ulei de măsline — și aduceți-vă aminte, nu aveți nevoie de parmezan.

6 porții

rețeta de bază pentru rizoto (vezi pagina 22),
folosind supă de bază de pește
400 g fructe de mare (un singur tip sau un amestec)
1 bulb mare de fenicul tocat foarte fin
(păstrați tulpinile verzi)
2 ardei iuți roșii medii curățați de semințe și tocați
6 fileuri de anșoa (chiar dacă nu vă plac,
trebuie să le puneți, căci vor conferi rizotoului
o anumită profunzime a aromei — deși nu le veți mânca)

Mai întâi, pregătiți fructele de mare (vedeți paginile 31-32). În etapa 1 adăugați feniculul și ardeii iuți tocați. Chiar înainte să puneți orezul, adăugați fileurile de anșoa și lăsați-le să se topească (în jur de 30 de secunde). În etapa 3, chiar înainte să luați de pe foc, adăugați fructele de mare (pentru a le încălzi, *nu* a le fierbe). Serviți cu tulpinile tocate de fenicul pe deasupra.

Marinată pentru homar, crab și creveți

2 linguri de ulei de măsline
sucul de la 2 lămâi, după gust
1 mână de busuioc proaspăt tocat
1 mână de pătrunjel proaspăt tocat
sare și piper negru proaspăt măcinat

(Pentru fierberea și pregătirea homarului, vezi 3, capitolul „Alte rețete cu pește".) Amestecați ingredientele pentru marinată și gustați pentru a mai asezona dacă e nevoie.

Adăugați homarul și carnea de crab direct în marinată. Crevetii nefierți trebuie să fie ușor sotați în puțin ulei de măsline și unt mai întâi, iar cochiliile, scoase.

Pregătirea midiilor și a moluștelor

ulei de măsline
½ cățel de usturoi
un pic de vin alb

Spălați midiile, îndepărtați-le mustățile și aruncați-le pe cele care sunt deja deschise. Luați o tigaie foarte încinsă și adăugați uleiul, apoi usturoiul, midiile sau moluștele și destul vin alb pentru a acoperi fundul tigăii. Acoperiți cu un capac ermetic și lăsați pe foc 3-4 minute, agitând tigaia până când se deschid midiile. Scoateți carnea și aruncați cochiliile. Strecurați zeama în care au fiert și păstrați-o ca să o folosiți ca parte a supei de bază.

Pregătirea peștelui alb

ulei de măsline
semințe de fenicul zdrobite
un strop de praf de chili
sare și piper negru proaspăt măcinat

Folosiți orice pește a cărui carne se desface ușor, cum ar fi merluciul, chefalul, codul sau plătica. Coaceți sau prăjiți peștele în ulei de măsline și presărați pe deasupra semințe de fenicul zdrobite, praf de chili, sare și piper negru proaspăt măcinat.

CUȘCUȘ

Cușcușul este atât de gustos, rapid de făcut, ieftin și practic, încât nu înțeleg de ce nu este folosit mai mult în țara asta. Pot presupune doar că oamenii nu știu destule despre el. Provine din Africa de Nord. Este o cereală procesată din griș, uscată și transformată în cocoloașe mici; există de sute de ani. Îl puteți folosi ca pe orez — pentru a finisa sosurile, sau ca salată, sau, poate mai clasic, la o tocăniță de miel condimentată în stil marocan.

Când folosiți cușcușul, îl rehidratați de fapt, așa că, pentru a-l servi fierbinte, îl tratați cam în același fel ca pe orezul înăbușit sau fiert. Fie turnați peste el apă clocotită sau supă de bază și îl lăsați deoparte 10 minute, fie îl fierbeți înăbușit într-o oală cu capac ermetic timp de 5 minute. Dacă-l folosiți ca salată, ar trebui amestecat crud cu dressingul și puțină apă rece, astfel încât, după aproximativ 15 minute, aromele și parfumul dressingului să fi fost absorbite (mie așa îmi place, de fapt).

Cușcuș fiert înăbușit infuzat cu semințe de fenicul și de chimion

Acest cușcuș este ușor și pufos și ar trebui servit fierbinte. Este bun cu tocăniță de miel sau de pui.

4 porții

425 ml supă de bază sau apă
1 lingură rasă de semințe de fenicul
1 lingură rasă de semințe de chimion
sare și piper negru proaspăt măcinat
250 g cușcuș
unt

Aduceți la fierbere supa de bază sau apa împreună cu semințele de fenicul și chimion și asezonați cu sare și piper. Turnați-o peste cușcuș, amestecați și lăsați deoparte 15 minute. Puneți totul într-un vas uns cu puțin unt pentru a-l băga la cuptor și acoperiți-l cu o folie de aluminiu unsă și ea cu un strop de unt. Folosiți o temperatură mai scăzută (150°C/ treapta 2 la cuptorul pe gaz) timp de 10-15 minute — astfel va fierbe ușor cușcușul.

Cuşcuş picant

Cuşcuşul picant este grozav cu miel la grătar sau la cuptor, puţină zeamă de carne şi un strop de sos mentă sau salsa verde (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri"). Ar putea părea complicat, dar pregătirea sa durează numai 20 de minute şi nu este deloc dificilă.

4 porţii

425 ml supă de bază sau apă
1 haşmă sau ceapă medie tocată mărunt
1 lingură de ulei de măsline
2 cubuleţe de unt
1 linguriţă rasă de seminţe de chimen
1 linguriţă plină cu seminţe de coriandru
1 linguriţă plină de seminţe de fenicul
½ ardei iute roşu uscat mic, sau după gust
1 linguriţă de sare
1 frunză de dafin
1 căţel de usturoi tocat mărunt
1 lingură de oţet din vin roşu
1 linguriţă de zahăr
255 g cuşcuş

Aduceţi la fierbere supa de bază. Într-o cratiţă cu fundul gros, adâncă, prăjiţi uşor haşma sau ceapa cu uleiul de măsline şi jumătate din cantitatea de unt, fără să rumeniţi. Într-un mojar, zdrobiţi chimenul, coriandrul, feniculul, ardeiul iute roşu şi sarea. (Dacă nu aveţi un pisălog şi un mojar, puteţi face astfel: întindeţi un şervet de bucătărie, puneţi în mijloc condimentele, împăturiţi-l şi zdrobiţi condimentele cu un făcăleţ sau cu un ciocan. Merge destul de bine, dar fiţi atenţi să nu spargeţi ceva!) Adăugaţi condimentele, frunza de dafin şi usturoiul peste ceapă şi continuaţi să căliţi — ar trebui să capete consistenţa marmeladei, fără a fi însă rumenite sau arse. Adăugaţi oţetul şi zahărul şi transformaţi totul în sirop. Adăugaţi cuşcuşul şi amestecaţi. Puneţi supa de bază fierbinte şi continuaţi să fierbeţi la foc mic timp de 15-20 de minute, amestecând din când în când. Adăugaţi cu furculiţa şi untul rămas pentru a deschide totul la culoare.

Salată de cuşcuş

Nefiert, dar marinat într-un dressing, cuşcuşul este mai tare, iar textura sa, mai densă decât atunci când este fiert sau înăbuşit. Serviţi salata de cuşcuş ca atare sau cu lipie arăbească şi pui la grătar. Se păstrează bine în frigider până a doua zi sau chiar mai mult. Verdeţurile sunt foarte importante, dar puteţi face ceva personalizat şi cu celelalte ingrediente — experimentaţi!

4 porţii

255 g cuşcuş
dressing din ulei de măsline şi suc de lămâie
(vezi 1, capitolul „Salate şi dressinguri")
285 ml apă rece
2 ardei graşi roşii
2 haşme mici sau 1 ceapă roşie tocată mărunt
¼ căţel de usturoi tocat mărunt
1 ardei iute roşu proaspăt mediu, curăţat de seminţe şi tocat
2 roşii curăţate de seminţe şi tăiate în cuburi
sucul de la 1 lămâie
1 linguriţă de oţet din vin roşu
2 mâini de verdeţuri proaspete
(busuioc, coriandru sau pătrunjel cu frunza lată)
1 lingură de ulei de măsline
sare şi piper negru proaspăt măcinat

Puneţi cuşcuşul într-un bol şi amestecaţi cu dressingul din ulei de măsline şi suc de lămâie. Adăugaţi apa, amestecaţi şi lăsaţi deoparte aproximativ 15 minute pentru ca sosul să fie absorbit. Între timp, frigeţi ardeii graşi întregi, întorcându-i din când în când, până se înnegresc peste tot. Puneţi-i într-un bol (încă fierbinţi), acoperiţi-i cu folie de aluminiu şi lăsaţi-i să se înăbuşe, apoi decojiţi-i, curăţaţi-i de seminţe şi tocaţi-i mărunt. (Poate părea o bătaie de cap, dar puteţi să faceţi acest lucru în timp ce se marinează cuşcuşul.)

Puneţi ardeii graşi într-un bol şi adăugaţi haşmele, usturoiul, ardeiul iute, roşiile, sucul de lămâie, oţetul şi verdeţurile. Stropiţi cu ulei de măsline, asezonaţi după gust şi amestecaţi. Lăsaţi 15 minute, apoi puneţi totul peste cuşcuş şi amestecaţi.

PÂINE

Pâine împletită, ciabatta, pâine țărănească

Introducere în pâine

Este uimitor cât de mulți bucătari pe care îi cunosc nu au făcut niciodată o bucată de pâine. Pentru mine, prima pâine a reprezentat numai începutul a ceva din care nu m-am mai putut opri. Dacă mergeți acasă la un prieten sau la restaurant pentru cină și găsiți pâine făcută în casă, nu puteți ignora că aceasta chiar aduce ceva în plus. Dacă este făcută cum trebuie, este fantastică. Am făcut prima oară pâine așa cum trebuie într-un castel din Franța. Am învățat o grămadă și am început să nutresc un mare respect pentru *boulanger*, însă totul părea făcut foarte detașat și exact — nu mă înțelegeți greșit, părea un pic plicticos.

Abia atunci când l-am întâlnit pe Gennaro Contaldo, de la restaurantul Neal Street din Covent Garden, mi-a fost prezentată lumea pâinii cu umor. *Pâine mare, pâine plată, pâină lungă, pâine subțire, pâine împletită, pâine umplută, pâine cu de toate* — era ușor și avea un gust minunat. Deoarece eram așa de pornit să învăț, obișnuiam să lucrez peste program la restaurant. Mă trezeam la 3 dimineața, mă suiam în mașină și mă duceam la Covent Garden — nu era deloc aglomerat la ora aceea, iar acolo, timp de 4 ore și jumătate, făceam pâine cu Gennaro, la început făcându-i numai umbră, apoi ajutându-l chiar. Nimic nu era exact, dar urmând niște reguli simple și folosind ingrediente bune (și punând puțin suflet), pâinea sa era tot timpul nemaipomenită.

Făceam o cantitate mare de aluat, îl împărțeam și pregăteam din el cam opt specialități de pâine. Lucrul minunat era că, așa cum m-a învățat și el, Gennaro nu a susținut niciodată că metodele sale ar fi bătute în cuie. Se asigura mereu că rețetele erau deschise inovației, ceea ce era foarte generos din partea lui, de vreme ce majoritatea bucătarilor cred că metodele lor sunt singurele. Nu și Gennaro. Încurajarea sa mi-a dat de gândit încă de atunci.

Consider că a face pâine este o artă, care cere, însă, puțină îndemânare pentru a te obișnui cu atingerea și frământatul pâinii. Poate părea un clișeu, dar este adevărat. Prima dată când am început să lucrez cu aluatul lui Gennaro, s-a lipit de mine din cap până-n picioare. Era peste

tot. Gennaro a râs și m-a sfătuit să tratez aluatul ca pe-o femeie, delicat și ușor, dar cu o anumită forță și vigoare. Asta mi-a îmbunătățit aptitudinile de brutar, dar și viața sexuală! Super! Am păstrat această experiență, și este baza întregii mele tehnici de a face pâine. În principiu, atât timp cât vreți să faceți pâine bună și vă face plăcere, sunteți la jumătatea drumului!

Rețetă de pâine de bază

Pâinea de casă este ușor de făcut, impresionantă și practică. Nu contează dacă o faceți în mod obișnuit sau numai pentru ocazii speciale, este pâinea dumneavoastră și are propriul caracter. După ce ați făcut una dintre aceste pâini, știu că veți încerca mai multe, și apoi veți da lovitura!

Este o rețetă atât de bună! O serie de ingrediente de bază, împărțite în etape, astfel încât să puteți folosi oricare dintre variante în etapa corectă.

30 g drojdie proaspătă sau 21 g drojdie uscată
(3x7 pliculețe)
30 g miere (sau zahăr)
625 ml apă călduță
500 g făină albă
500 g făină grișată (dacă nu puteți face rost
de făină grișată, atunci merge și făina simplă)
30 g sare
niște făină și griș pentru pudrare

Etapa 1. Dizolvați drojdia și mierea (sau zahărul) în jumătate din cantitatea de apă călduță.

Etapa 2. Pe cea mai mare suprafață curată pe care o aveți la dispoziție (chiar și un bol mare e bun dacă suprafețele sunt limitate), faceți o grămăjoară de făină, făină grișată și sare. Cu o mână, faceți o groapă mică în mijloc. (Dacă se poate, este de preferat să încălziți făina și făina grișată.)

Etapa 3. Turnați în mijloc amestecul de drojdie și miere (zahăr) dizolvate și, cu patru degete de la o mână, faceți mișcări circulare, din centru către exterior, încorporând ușor ingredientele uscate până când amestecul de drojdie este absorbit. Apoi turnați în mijloc cealaltă jumătate din cantitatea de apă călduță și încorporați treptat toată făina pentru a obține un aluat moale. (Anumite tipuri de făină pot avea nevoie de puțin mai multă apă, așa că nu vă fie frică să potriviți cantitățile.)

Etapa 4. Frământatul! Aceasta este partea cea mai bună, doar întindeți, turtiți și strângeți aluatul încontinuu timp de 5 minute. Aceasta dezvoltă structura aluatului și a glutenului. Dacă aluatul vi se lipește de mâini, frecați-le pur și simplu una de alta cu puțină făină.

Puteți parcurge etapele 2, 3 și 4 cu robotul de bucătărie, dacă vreți, folosind dispozitivul pentru aluat.

Etapa 5. Pudrați-vă mâinile cu făină acum și pudrați ușor și aluatul. Dați-i o formă rotundă și puneți-l într-o tavă de copt. Crestați aluatul cu un cuțit — aceasta îi va permite să se destindă și să dospească mai repede.

Etapa 6. Lăsați aluatul să dospească pentru prima dată. Practic, vrem să își dubleze volumul. Aceasta este probabil cea mai bună perioadă pentru a încălzi cuptorul (vezi temperaturile potrivite pentru fiecare tip de pâine). Pentru ca aluatul să dospească foarte repede, e bine să aveți un loc cald, umed, unde să nu fie curent, de exemplu, lângă mașina de gătit, în uscătorie, în încălzitorul de veselă al unei mașini de gătit sau pur și simplu într-o cameră caldă, și îl puteți acoperi cu o folie dacă doriți să grăbiți dospirea. Acest proces desăvârșește aroma făinii și ar trebui să dureze de la aproximativ 40 de minute până la o oră și jumătate, în funcție de condiții.

Haideți să vorbim despre dospire, ca să știți ce se întâmplă. Drojdia se hrănește acum cu miere sau zahăr în mijlocul căldurii apei. Teoretic, cele trei lucruri de care toate bacteriile au nevoie pentru a se dezvolta sunt căldura, umezeala și alimentele. Oricare dintre ele aflată în exces va neutraliza drojdia (dar și sarea, pe care am folosit-o pentru a asezona pâinea — nu este la fel de bună fără ea, dar aceasta încetinește dospirea într-o oarecare măsură).

Etapa 7. Așa este, aluatul și-a dublat volumul și e timpul să trecem la treabă. Frământați-l și loviți-l cu pumnul, scoțând tot aerul afară, aproximativ 1 minut.

Etapa 8. Dați aluatului ce formă vreți — rotundă, plată, de pâine umplută, oricare (vedeți variantele următoare) — și lăsați-l să dospească pentru a doua oară într-un loc cald până când își dublează volumul.

Important este să nu vă pierdeți încrederea acum; dacă nu vi se pare suficient de crescut, lăsați-l puțin mai mult și verificați dacă este destul de cald sau dacă nu cumva este curent în locul în care l-ați așezat.

Etapa 9. Acum e timpul să coacem pâinea. După cât ați muncit, nu vă irosiți acum toate eforturile depuse. Vreți să păstrați aerul în interiorul pâinii, așa că nu o loviți, puneți-o foarte atent în cuptor și nu trântiți ușa. Coaceți conform timpului din rețetă și temperaturii date în variantele care urmează sau până s-a făcut. Vă puteți da seama dacă este făcută lovind fundul ușor (dacă este într-un vas, va trebui să o scoateți) — dacă sună a gol, este gata, dacă nu, atunci mai băgați-o încă puțin în cuptor.

Etapa 10. Puneți pâinea pe o poliță să se răcească — pentru timpul de coacere, vedeți fiecare rețetă. O să vă placă la nebunie această pâine!

Focaccia

Pentru 2 focaccia mari sau 4 mici

Aceasta este lipia mea italienească preferată. Nu este foarte greu de făcut. Urmați rețeta de bază până la etapa 8, apoi împărțiți aluatul în jumătate sau în sferturi. Întindeți-l și dați-i o formă ovală în jur de 1½ cm lățime; nu vă bateți capul să fie perfectă, se presupune că trebuie să fie lipsită de artificii și rustică, așadar, ce scuză grozavă pentru un începător! Puneți-l pe o tavă de copt pudrată din belșug cu griș și ungeți uniform cu unul dintre toppingurile prezentate mai jos. La final, faceți acele găuri caracteristice, apăsând degetele adânc în aluat de multe ori, ceea ce îi permite aromei toppingului să pătrundă. După aproximativ 45 de minute, va crește la înălțimea ei clasică de 3 cm.

În etapa 9 din rețeta de bază, coaceți în jur de 15 minute la cea mai mare temperatură a cuptorului dumneavoastră până este gata. Imediat ce o scoateți din cuptor, stropiți-o cu cel mai bun ulei de măsline pe care îl aveți și presărați ușor sare de mare. Puteți mânca focaccia imediat ce s-a răcit puțin.

TOPPINGURI

Mai jos sunt câteva toppinguri care îmi plac, dar este o adevărată distracție să vă compuneți propria rețetă. Toppingurile nu trebuie să fie prea grele, doar un amestec ușor de arome interesante. Încercați roșiile uscate la soare şi marinate, măslinele negre sau verzi, verdețurile mixte, uleiurile cu ierburi, niște brânzeturi interesante (nu foarte multe, totuși; italienii ar folosi probabil orice tip de brânză uscată veche pentru asta).

Următoarele cantități sunt pentru întreaga cantitate de pâine, dar se poate foarte bine să vreți să faceți 4 toppinguri diferite pentru 4 focaccia mici; în acest caz, împărțiți cantitățile în consecință.

Topping din busuioc și ulei de măsline

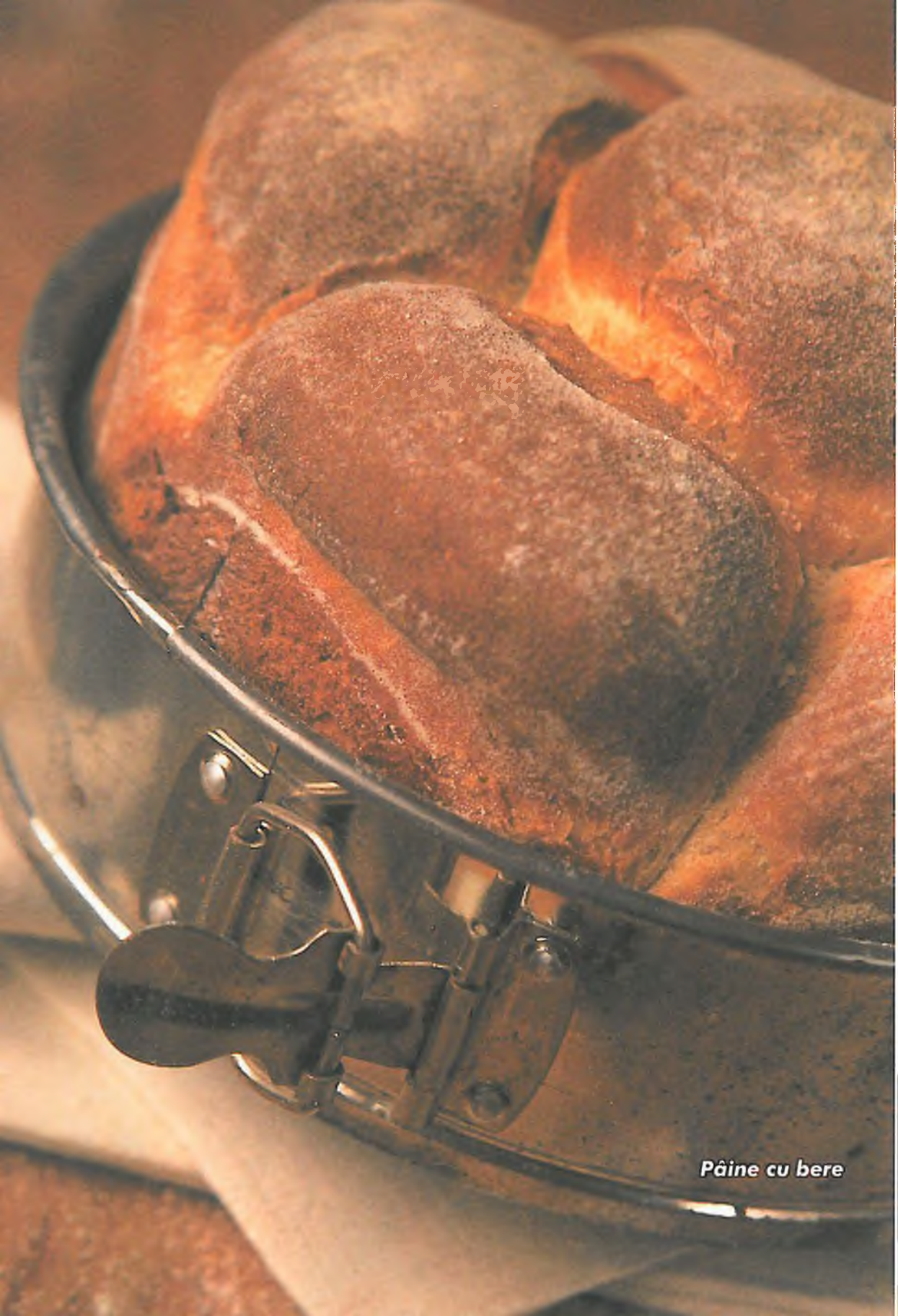
Este cel mai ușor topping și foarte gustos. Tocați fin 1 cățel de usturoi și o legătură zdravănă de busuioc. Adăugați, în mare, o cantitate de trei ori mai mare de ulei decât amestecul de busuioc, un strop de suc de lămâie, sare, piper negru proaspăt măcinat și, uneori, un ardei iute roșu uscat și zdrobit — vă va da o senzație plăcută de cald! Fiți subtil.

Topping de cartofi și rozmarin

Spălați în jur de 15 cartofi noi și feliați-i cât se poate de subțire. Puneți-i în apă clocotindă cu sare (sau mentă) pentru 2 minute. Strecurați-i, puneți-i într-un bol și lăsați o cantitate generoasă din cel mai bun ulei de măsline pe care îl aveți să-i cuprindă. Asezonați cu sare și piper negru proaspăt măcinat, adăugați 1 cățel de usturoi și o mână de rozmarin proaspăt, după ce le-ați tocat fin. Ungeți cu acest amestec tot aluatul, inclusiv găurile pe care le-ați făcut. Este foarte bun dacă presărați și niște rozmarin pe deasupra înainte de a-l pune la cuptor, pentru un aspect cu adevărat rustic.

Topping de ceapă

Eu sunt un mare fan al cepei călite! Acest topping este gustos, ușor și parfumat. Curățați de coajă și tăiați în jumătate, din mijloc spre exterior, 3 cepe roșii de mărime medie (sau în jur de 6 hașme), apoi feliați-le cât de subțire puteți. Încingeți o tigaie cu mult ulei. Adăugați 1 cățel de usturoi feliat foarte fin, o mână zdravănă de frunze de cimbru și apoi adăugați cepele sau hașmele. Puneți un strop de sare și căliți rapid, continuând să amestecați, timp de 4 minute (ideea este să căliți repede și să caramelizați cepele, dar nu să le rumeniți prea tare sau să le ardeți). Apoi adăugați în jur de 3 linguri de oțet de vin roșu și fierbeți la foc mic încă 4 minute. Puneți niște sare, piper negru proaspăt măcinat și încă puțin ulei de măsline extravirgin, ungeți toată pâinea cu această compoziție, apoi aruncați câteva frunze de cimbru pe deasupra. Arată grozav!



Pâine cu bere

Pâine cu bere

Pentru 1 pâine mare

În etapa 1, înlocuiți apa cu berea dumneavoastră preferată și urmați aceiași pași până la etapa 8. Faceți 6 bulgări de mărime egală și puneți-i unul lângă altul pe o tavă de prăjituri rotundă unsă (5 în jurul marginii și unul în centru). Presărați pe deasupra făină sau câteva semințe de chimion. Apoi lăsați-i să dospească până își dublează volumul (crescând, bulgării se vor lipi unul de altul). În etapa 9, coaceți la 225°C/ treapta 6 la cuptorul pe gaz timp de 20-25 de minute sau până este gata. Lăsați să se răcească cel puțin 45 de minute.

Această pâine nu are un gust foarte puternic de bere — doar niște arome îmbătătoare de malț care emană din ea.

Pâine împletită

Îmi place această pâine făcută cu pesto purpuriu, dar și cel verde este bun. (Vezi rețeta pentru pesto în 5, capitolul „Supe de bază, sosuri și alte mărunțișuri"). Urmați rețeta de bază pentru aluat. În etapa 8, împărțiți coca în 2 părți egale. Întindeți sau împingeți fiecare bucată pentru a obține o foaie groasă de 1 cm și lungă de 30 cm. Ungeți cu pesto din belșug foaia de aluat și rulați-o ca pe un corn. Apoi, cu un cuțit foarte ascuțit, tăiați-o oblic în felii de 4 cm. Puneți feliile aproape una de alta pe o tavă de copt unsă, cu partea tăiată în sus (ca la brioșele Chelsea). În etapa 9, coaceți la 225°C/ treapta 7 la cuptorul pe gaz timp de 15-20 de minute. Lăsați să se răcească 30 de minute înainte de a mânca.

Pâine de casă

Pentru 2 pâini

Urmați rețeta de bază până la etapa 8, apoi împărțiți coca în 2 părți egale. Faceți câte un bulgăre din fiecare și aduceți extremitățile către centru, ceea ce ar trebui să le confere o formă mai aspectuoasă. Puneți pâinile pe o tavă de copt pudrată din belșug cu griș, apoi apăsați ușor pâinicile pentru a le turti ușor. Presărați făină cu generozitate și apoi, cu un cuțit ascuțit, crestați 4 linii pe deasupra. Lăsați-le să crească de la 45 de minute până la 1 oră.

În etapa 9 din rețeta de bază, coaceți timp de 20-25 de minute la 225°C/ treapta 7 la cuptorul pe gaz. Când sunt gata, lăsați-le cel puțin o oră înainte de a le mânca.

Pâine rapidă

Această pâine este grozavă pentru că se folosesc resturi de aluat, așa că nu trebuie să pregătiți întreaga cantitate din rețeta de bază decât dacă vreți o mulțime de pâinici. Totuși, ele se pot păstra într-un recipient etanș câteva săptămâni și pot fi foarte bine congelate.

După etapa 7 din rețeta de bază, întindeți aluatul într-o foaie subțire, groasă de aproximativ 1 cm și lungă de 30 cm. Pudrați cu făină din belșug pâinea și folosiți un cuțit mare sau un cutter de pizza pentru a obține felii de 1 cm. Puneți-le pe o tavă de copt presărată din belșug cu griș. Lăsați la crescut timp de ½ de oră. În etapa 9, coaceți aproximativ 10 minute la 200°C/ treapta 6 la cuptorul pe gaz (vreți să le uscați ca să rămână crocante). Această pâine este bestială când trec pe la dumneavoastră prietenii să bea ceva și serviți sosuri humus, guacamole, de măsline negre, salsa, gustări și chestii de genul ăsta.

Ciabatta

Pentru 3 ciabatta

Urmați rețeta de bază, adăugând în jur de 6 linguri de ulei de măsline în etapa 8. Apoi împărțiți aluatul în 3 părți egale. Folosind ambele mâini, formați din fiecare porție o formă de cârnat de 25 de cm, apoi, folosind podul palmei, presați fiecare centimetru pentru a-l lăți și turti. În această etapă, ar trebui să aibă o formă, în principiu, de 30 cm lungime, 2½ cm grosime şi 10 cm lățime. Puneți aluatul pe o tavă de copt pudrată generos cu griș. Pudrați-l cu făină și crestați-l oblic în 5 locuri.

Lăsați-l la crescut timp de 45 de minute și, în etapa 9 din rețeta de bază, coaceți aproximativ 25 de minute la 225°C/ treapta 7 la cuptorul pe gaz până este gata. Lăsați-o să se răcească în jur de ½ de oră înainte de a o mânca.

Chifle

Pentru 12 chifle medii

Înainte să începeți să faceți aceste chifle, iată câteva sugestii pentru a vă provoca imaginația, unele destul de ușoare, altele de-a dreptul floare la ureche. Dar îmi place să cred că veți experimenta, inventându-vă propriile arome. Nu uitați să vă hotărâți asupra lor *înainte* de a începe să faceți aluatul.

Urmați rețeta de bază până la etapa 4, apoi împărțiți aluatul în bucăți, câte una pentru fiecare tip de chiflă pe care doriți s-o faceți. Îndesați imediat aroma aleasă în aluat (toate aromele ar trebui să fie la temperatura camerei), apoi lăsați să dospească. Asta va dura aproximativ 40 de minute. După ce aluatul și-a dublat volumul, întoarceți-vă la etapa 7. În etapa 8, realizați formele și mărimile pe care le doriți (o formă rotundă sau ca un trabuc gros e bine), ținând cont că acestea își vor dubla volumul. Puneți-le pe o tavă de copt presărată cu griș din belșug, pudrați-le cu puțină făină pe deasupra și crestați-le cu un cuțit ascuțit. În etapa 9, coaceți-le la 225°C/ treapta 7 la cuptorul pe gaz. Uitați-vă la chifle după 10 minute — timpul de coacere variază în funcție de dimensiunea lor. Puneți-le pe o poliță și lăsați-le cel puțin 15 minute înainte de a le mânca.

Chifle simple sau cu o singură aromă

Adevărul este că o chiflă simplă e minunată — nu trebuie să faceți nimic altceva decât să dați o formă aluatului, să-l lăsați să crească și să-l coaceți. Totuși, îi puteți conferi aromă cu niște verdețuri proaspete precum cimbru, rozmarin, oregano, cimbru de vară sau iarnă, maghiran, busuioc sau arpagic sau cu niște condimente măcinate cum ar fi semințele de coriandru, de chimen, ardeii iuți roșii, semințele de țelină, semințele de muștar sau cele de fenicul. Le puteți folosi separat sau combinați două dintre ele. Ultimul lucru pe care vreau să-l fac este să vă dau cantități sau măsuri; asta depinde de propriul gust.

Personal, sunt mai generos cu verdețurile decât cu condimentele, căci am convingerea că ultimele ar trebui să fie mai subtile.

Chifle cu alune prăjite și caise

Pentru aceste chifle aveți nevoie de cantități aproximativ egale de alune și caise uscate (cele moi sunt mai bune în acest scop). Ar trebui să aveți în vedere o cantitate totală de nuci și caise echivalentă, în principiu, cu un sfert din cantitatea de aluat folosit, însă aceasta poate varia cu succes în orice direcție.

Destul de simplu, prăjiți alunele la cuptor cu puțin ulei de măsline și un strop de sare până devin aurii (nu durează mult, și e al naibii de ușor să le ardeți). Este bine să zdrobiți sau să tocați jumătate din cantitatea de alune, pentru a obține aroma, și să pisați cealaltă jumătate pentru textură și aspect. Același lucru e valabil și pentru caisele uscate atunci când le tocați.

Chifle cu dovleac picant

Nu strâmbați din nas la această rețetă (cum a făcut mama!). Au o aromă foarte interesantă. Am făcut această pâine pentru prima dată când mi-a rămas niște dovleac copt picant. L-am tocat și l-am pus în aluat, și am fost uimit de rezultate. Completa grozav prânzul de vară, servit cald, cu o bucată moale de Brie, multă salată și o bere. Pentru aceasta, aveți nevoie de aceeași cantitate de dovleac ca la rețeta „Dovleac picant la cuptor", vezi 3, capitolul „Legume" — iarăși, trebuie să aveți în vedere o cantitate de dovleac echivalentă, în principiu, cu un sfert din cea de aluat folosit.

Pizza

Pentru 4 pizza

Acasă fac tot timpul pizza; îmi place să le fac destul de subțiri, deoarece cred că se obține un echilibru mai bun între topping și bază. (Întotdeauna mănânc una și le congelez pe celelalte trei, coapte pe jumătate timp de 5 minute fără topping — e atât de ușor când vii târziu de la muncă.) Mie nu-mi place o gură mare de aluat ca cea pe care ți-o oferă pizza americană; ar trebui să fie foarte crocant și delicat. Vă dau aici toppingurile mele preferate (fiecare în cantitate suficientă pentru o pizza), dar, evident, și dumneavoastră aveți toppingurile preferate.

Mai întâi, preparați toppingul ales (vezi sugestiile de mai jos). Urmați rețeta de bază până la etapa 8, apoi împărțiți aluatul în 4 părți egale. Formați din fiecare porție un bulgăre, presărați puțină făină pe suprafața de lucru și rulați (sau împingeți), întinzând mereu aluatul în partea opusă dumneavoastră și întorcându-vă la 45° după fiecare mișcare. Întindeți, în principiu, până obțineți o grosime de ¾ cm (pentru a creşte până la aproximativ 1 cm grosime), ținând cont de faptul că pizza nu trebuie să fie perfect rotundă. Puneți foaia pe o folie de bucătărie sau pe o tavă de copt ușor unsă și adăugați toppingurile. Nu este necesar să lăsați la crescut o pizza subțire așa cum lăsați pâinea, așa că 10 minute ar trebui să ajungă — ea va continua să crească în cuptor. În etapa 9, coaceți aproximativ 10 minute la 240°C/ treapta 9 la cuptorul pe gaz, până când coca devine crocantă și aurie, iar toppingurile par gata. Mâncați cât se poate de repede.

Dacă folosiți o bază de pizza pe care ați congelat-o, nu trebuie să o dezghețați. Adăugați toppingul pe baza congelată și coaceți 5 minute în plus la 225°C/ treapta 7 la cuptorul pe gaz.

TOPPINGURILE MELE PREFERATE

Toppingul din roșii, busuioc și mozzarella

Ungeți ușor aluatul de pizza cu sos de roșii (vezi 5, capitolul „Supe de bază, sosuri şi alte mărunțişuri"). Presărați pe deasupra o mână generoasă de frunze de busuioc întregi sau rupte. Rupeți niște mozzarella şi presărați bucățile în mod egal pe toată pizza. Adăugați niște piper negru proaspăt măcinat. Coaceți în jur de 10 minute la 240°C/ treapta 9 la cuptorul pe gaz. Când este gata, stropiți-o cu cel mai bun ulei de măsline pe care îl aveți.

Topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare și parmezan

De obicei, folosesc un pisălog şi un mojar pentru acesta, dar puteți obține același efect tocând fin. Zdrobiți o mână de cimbru spălat şi un praf zdravăn de sare. Când arată ca o pastă groasă, adăugați ½ de cățel de usturoi şi încorporați-l şi pe el. Adăugați puțin suc de lămâie şi aproximativ 2 linguri din cel mai bun ulei de măsline pe care îl aveți. Acum pregătiți anghinarea: 1-2 bulbi la fiecare pizza ajung, şi îi puteți folosi fie proaspeți (vezi 3, capitolul „Legume"), fie preparați, de la borcan. Cu un cuțit ascuțit, tăiați-i întâi pe jumătate, apoi cât se poate de fin pe lungime. Încorporați-i imediat cu grijă în amestecul de cimbru pentru a împiedica decolorarea, apoi ungeți pizza uniform cu toppingul obținut. În ultimul moment, pun uneori şi o mână de rucolă. Coaceți în cuptor timp de 10 minute la 240°C/ treapta 9 la cuptorul pe gaz, apoi radeți niște fâşii lungi de parmezan pe deasupra (eu folosesc acasă un curățător de cartofi).

Topping din ardei iute roșu, tomate, oregano și pancetta

Este un topping rapid. Spălați 3 roșii prunișoară (eu nu le decojesc, dar, dacă vreți, crestați-le pur și simplu, puneți-le în apă clocotită timp de 15 secunde și apoi curățați-le). Tăiați-le în jumătate, scoateți-le semințele și miezul și tocați-le în bucăți mari. Puneți-le într-un bol și asezonați cu sare (nu prea multă, țineți cont de faptul că pancetta este destul de sărată), piper negru proaspăt măcinat și 1 ardei iute roșu mic și proaspăt, feliat subțire (puteți folosi un ardei iute prăjit, dar aveți grijă, e foarte iute.) Adăugați ¼ din cățelul de usturoi, tocat mărunt, ½ de mână de frunze întregi proaspete de oregano și ½ de mână de oregano proaspăt tocat. Adăugați câteva picături de oțet de vin roșu. Amestecați și adăugați compoziția peste blatul de pizza (faceți asta destul de repede, căci sarea va scoate apa din roșii, iar amestecul nu trebuie să fie prea apos). Pancetta se găsește în majoritatea magazinelor cu delicatese și supermarketurilor bune, dar dacă nu puteți face rost, folosiți șuncă afumată vărgată și uscată. Așezați pe pizza în jur de 6 felii foarte subțiri de pancetta. Coaceți timp de 10 minute la 240°C/ treapta 9 la cuptorul pe gaz.

INDEX

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţeta vegetariană.

alune
(v) chifle cu alune prăjite şi caise, 50
anghinare
(v) topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare şi parmezan, 53
ardei iute roşu
(v) fasole mare şi albă cu roşii marinate, ardei iute roşu şi busuioc, 16
(v) năut marinat cu ardei iute roşu, lămâie şi pătrunjel, 10
rizoto cu fructe de mare, fenicul şi ardei iute roşu, 30
(v) topping din ardei iute roşu, roşii, oregano şi pancetta, 54

bere
(v) pâine cu bere, **44**, 45
busuioc
(v) fasole mare şi albă cu roşii marinate, ardei iute şi busuioc, 16
(v) topping din busuioc şi ulei de măsline (pâine), 42
(v) topping din roşii, busuioc şi mozzarella (pizza), 53

caise
(v) chifle cu alune prăjite şi caise, 50
cartofi
(v) topping de cartofi şi rozmarin (pâine), 42
ceapă
(v) topping de ceapă (pâine), 42
ciabatta, **35**, 48

cimbru
(v) rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru şi pătrunjel, **26**, 27
(v) rizoto cu dovleac picant, cimbru şi mascarpone, 28
(v) topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare şi parmezan (pizza), 53
ciuperci
(v) rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru şi pătrunjel, **26**, 27
crab
marinată pentru, 31
creveţi
marinată pentru, 31
cuşcuş, 32
(v) cuşcuş fiert înăbuşit infuzat cu seminţe de fenicul şi de chimion, 32
(v) cuşcuş picant, 33
(v) salată de cuşcuş, 34

dovleac
(v) chifle cu dovleac picant, 51
(v) rizoto cu dovleac picant, cimbru şi mascarpone, 28

fasole *vezi* numele fiecărui soi
(v) fasole-ochi negri cu spanac şi oţet balsamic, 15
fasole borlotti
(v) fasole borlotti cu ulei de măsline şi suc de lămâie, 9
(v) rizoto cu fasole borlotti, pancetta şi rozmarin, 24, **25**
(v) fasole cannellini cu oţet cu ierburi, 18

fasole mare și albă
(v) fasole mare și albă cu roșii marinate, ardei iute și busuioc, 16
(v) fasole mare și albă la cuptor cu praz, parmezan și smântână, 17
fenicul
rizoto cu fructe de mare, fenicul și ardei iute roșu, 30
focaccia, 41, **43**
fructe de mare
rizoto cu fructe de mare, fenicul și ardei iute roșu, 30

homar
marinată pentru, 31
humus, 11

ierburi
(v) fasole cannellini cu oțet cu ierburi, 18

leguminoase
cum se gătesc, 8
vezi și numele fiecăreia
linte
(v) linte Puy înăbușită cu rozmarin și usturoi, 14
linte Puy *vezi* linte

marinată: pentru homar, crab și creveți, 31
mascarpone
(v) rizoto cu dovleac picant, cimbru și mascarpone, 28
mazăre
(v) budincă de mazăre, 12
(v) rizoto cu mazăre și sparanghel mentolat, 29
midii
pregătirea, 31
moluște
pregătirea, 31
mozzarella
(v) topping din roșii, busuioc și mozzarella (pizza), 53

năut
(v) humus, 11
(v) năut marinat cu ardei iute roșu, lămâie și pătrunjel, 10
oregano
(v) topping din ardei iute roșu, roșii, oregano și pancetta (pizza), 54
oțet
(v) fasole cannellini cu oțet cu ierburi, 18
(v) fasole-ochi negri cu spanac și oțet balsamic, 15

pancetta
(v) rizoto cu fasole borlotti, pancetta și rozmarin, 24, **25**
(v) topping din ardei iute roșu, roșii, oregano și pancetta (pizza), 54
parmezan
(v) fasole mare și albă la cuptor cu praz, parmezan și smântână, 17
(v) topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare și parmezan (pizza), 53
pătrunjel
(v) năut marinat cu ardei iute roșu, lămâie și pătrunjel, 10
(v) rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru și pătrunjel, **26**, 27
pâine, **35**-51
ciabatta, 48
focaccia, 41, **43**
(v) pâine cu bere, **44**, 45
(v) pâine de casă, 46
(v) pâine împletită, 45
(v) pâine rapidă, 46, **47**
pizza, 52
chifle, 49-51
(v) rețetă de pâine de bază **38-9**, 38-40
toppinguri (pâine), 41-2

pesto
(v) pâine împletită, 45
peşte alb
pregătirea, 31
pizza, 52
praz
(v) fasole mare şi albă la cuptor cu praz, parmezan şi smântână, 17
rizoto, 20
(v) reţetă de bază pentru rizoto, 22-3
(v) rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru şi pătrunjel, **26**, 27
(v) rizoto cu dovleac picant, cimbru şi mascarpone, 28
(v) rizoto cu fasole borlotti, pancetta şi rozmarin, 24, **25**
rizoto cu fructe de mare, fenicul şi ardei iute roşu, 30
(v) rizoto cu mazăre şi sparanghel mentolat, 29
roşii
(v) fasole mare şi albă cu roşii marinate, ardei iute şi busuioc, 16
(v) topping din ardei iute roşu, roşii, oregano şi pancetta (pizza), 54
(v) topping din roşii, busuioc şi mozzarella (pizza), 53
rozmarin
(v) linte Puy înăbuşită cu rozmarin şi usturoi, 14
(v) rizoto cu fasole borlotti, pancetta şi rozmarin, 24, **25**
(v) topping de cartofi şi rozmarin, 42
chifle, 49-51
(v) chifle cu alune prăjite şi caise, 50
(v) chifle cu dovleac picant, 51
(v) chifle simple sau cu o singură aromă, 50

salate
(v) salată de cuşcuş, 34
seminţe de chimion
(v) cuşcuş fiert înăbuşit infuzat cu seminţe de fenicul şi de chimion, 32
seminţe de fenicul
(v) cuşcuş fiert înăbuşit infuzat cu seminţe de fenicul şi de chimion, 32
smântână
(v) fasole mare şi albă la cuptor cu praz, parmezan şi smântână, 17
spanac
(v) fasole-ochi negri cu spanac şi oţet balsamic, 15
sparanghel
(v) rizoto cu mazăre şi sparanghel mentolat, 29
suc de lămâie
(v) fasole borlotti cu ulei de măsline şi suc de lămâie, 9

toppinguri, 41-2, 53-4
(v) pentru pâine, 41-2
pentru pizza, 53-4

ulei de cimbru
(v) topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare şi parmezan (pizza), 53
ulei de măsline
(v) fasole borlotti cu ulei de măsline şi suc de lămâie, 9
(v) topping din busuioc şi ulei de măsline, 42
usturoi
(v) linte Puy înăbuşită cu rozmarin şi usturoi, 14
(v) rizoto cu ciuperci, usturoi, cimbru şi pătrunjel, **26**, 27
(v) topping din ulei de cimbru, usturoi, anghinare şi parmezan (pizza), 53

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, şi-a câştigat statutul de vedetă datorită cărţilor publicate şi emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* şi *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate şi, totodată, prin simplitatea reţetelor. Modul său neconvenţional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici şi talentul de povestitor au atras un public larg şi au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluţionat felul în care britanicii priveau mâncarea şi gătitul şi a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea reţete savuroase şi uşor de preparat.

Jurnalul Naţional şi *Curtea Veche Publishing* vă invită să participaţi la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări şi reţete inedite care vă vor ajuta să vă bucuraţi din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziţie soluţia perfectă pentru a obţine gusturi îndrăzneţe!

Săptămâna viitoare:
Bucătarul se dezbracă... de secrete (5):
Deserturi • Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri

ISBN (vol. I–V) 978-973-669-847-7
ISBN 978-973-669-862-0
5 948486 009443
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

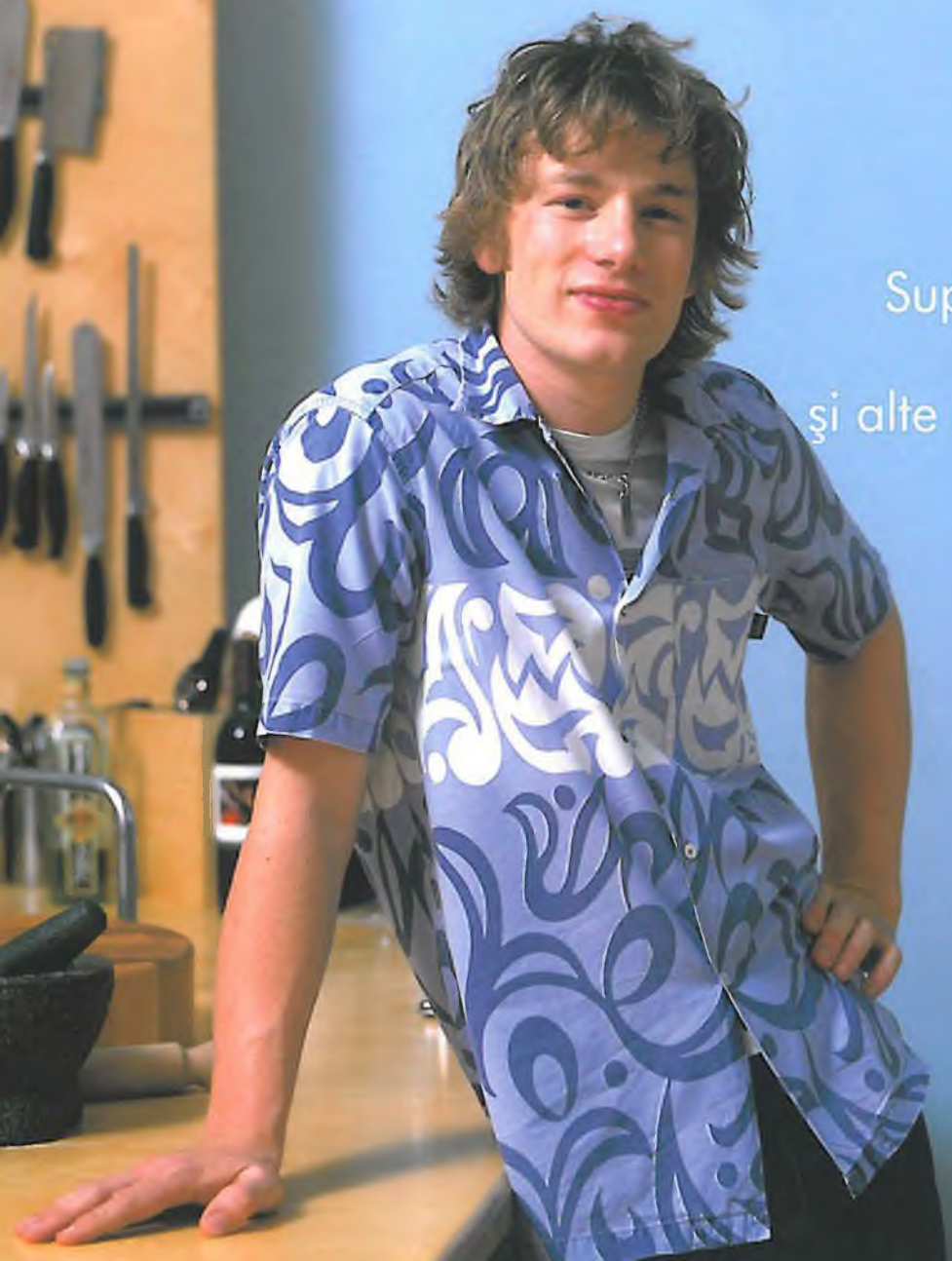
JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

5

Deserturi
Supe de bază, sosuri
și alte mărunțișuri



Curtea Veche

BUCĂTARUL SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Un mod facil de a pregăti relaxat o mâncare delicioasă", *Guardian*

„Este un bărbat care manifestă o dragoste copilărească față de mâncare... Scapă mâncarea pe jos, dar tot o folosește. Cumpără discuri. Face parte dintr-o formație. Nu-i place pâinea neagră. Se dă pe balustradă ca pe tobogan. Și, pe deasupra, îi vorbește sâsâit publicului britanic despre niște rețete simple și cu un impact uimitor", *Observer*

„Arată ca o vedetă rock, pare un tânăr plin de aplomb și gătește ca un înger", *Daily Telegraph*

„Bucătarul rock'n roll... al cărui stil relaxat i-a dat tradiției culinare o lovitură binemeritată", GQ

„Jamie Oliver este un bucătar tânăr și inteligent. Prezintă ceea ce a învățat în bucătăriile diferitelor restaurante atât la televizor, cât și în această carte. Dacă luați de bune rețetele, lăsând la o parte publicitatea, veți fi răsplătiți cu sfaturi prețioase și cu o mâncare bună", Sybil Kapoor, *Independent*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

„Felurile sale de mâncare sunt mai degrabă simple... și se bazează pe ingrediente proaspete și o mulțime de ierburi. Multe dintre ele trădează o influență italiană, iar capitolele despre paste, rizoto și cușcuș sunt printre cele mai bune", *Time Out*

„Bucătarul care... a readus aromele în bucătărie", *Radio Times*

„Este cel mai picant condiment din bucătărie, după ardeiul iute. Pur și simplu nu ne mai săturăm de Jamie Oliver", *Evening Standard*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pubul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață frumoasă*.

JAMIE OLIVER

Bucătarul se dezbracă... de secrete

5

Deserturi • Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri

Traducere din limba engleză de
Zenovia Popa

DOSSE POSS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Bucătarul se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver;
trad.: Zenovia Popa. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-847-7
Vol. 5: Deserturi, Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri. - ISBN 978-973-669-863-7

I. Popa, Zenovia (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 1999
Published in Penguin Books 2001

Copyright © Optomen Television and Jamie Oliver, 1999
Food photography copyright © Jean Cazals, 1999
Reportage photography copyright © David Eustace, 1999

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-863-7

CUPRINS

Capitolul 1
Deserturi 7

Capitolul 2
Supe de bază, sosuri şi alte mărunţişuri 37

Index 58

DESERTURI

Semifreddo cu turrón

Deserturile sunt niște lucruri tare ciudate. Mulți oameni nu s-ar apuca să le facă nici în ruptul capului, dar le cumpără congelate sau deja preparate (hm!). Alții au un repertoriu foarte mic, de două, poate trei deserturi pe care le fac foarte bine, și variază umplutura sau aromele, ajungând să facă în jur de douăsprezece deserturi diferite. Aceasta este atitudinea pe care o caut!

Când mergeți la un restaurant și plătiți mulți bani, așteptați ceva deosebit. Ca bucătar, văd o grămadă de deserturi care sunt mult prea pretențioase față de situația de acasă — știu doar că nimeni nu ar vrea să le facă.

Cred că soluția este să vă dau niște rețete simple pe care să le puteți personaliza, fără să fie prea pretențioase. Așadar, aveți aici câteva rețete de bază bune și ușoare, care vă pot fi sursă de inspirație. Vreau să vă plimbați prin piețe și magazine și, când vedeți ceva care vă atrage privirea, ceva care arată minunat sau miroase frumos și irezistibil, luați-l acasă și faceți ceva gustos din el cu ajutorul acestor rețete.

Fructe coapte

Nu subestimați simplitatea fructelor proaspete, coapte, de sezon. Încercați-le la cuptor — capătă un gust total diferit. Aromele calde, acrișoare ale fructelor cu zahăr vanilat sunt foarte interesante, iar gustul poamelor coapte este destul de diferit de al celor crude.

Cumpărați niște prune, caise, nectarine, piersici, pere, cireșe, smochine, căpșune de bună calitate. Dumneavoastră decideți cantitatea; coaceți cât de multe sau de puține vreți. Spălați fructele, tăiați-le în jumătate și scoateți sâmburii sau învelișul dur al semințelor dacă este cazul. Puteți adăuga niște minunate tulpini roz de rubarbă, spălate și tăiate, sau decoji și felia niște banane. Puneți fructele într-o farfurie puțin adâncă din ceramică rezistentă la căldură, adăugați câteva picături de coniac, dacă doriți, și presărați zahăr vanilat (în principiu, îndulciți după gust, dar dacă fructele sunt destul de dulci în stare naturală, atunci, evident, folosiți mai puțin zahăr decât în cazul în care acestea sunt foarte astringente și acre). De preferință, puneți-le pe grătar sau în cuptor la cea mai mare temperatură — nu foarte mult timp, dar destul de mult cât să le înmuiați ușor, dar să le păstrați forma (ar trebui să dureze în medie 4 minute, însă la rubarbă va dura câteva minute în plus). Serviți cu puțină cremă de vanilie, crème fraîche, înghețată de vanilie sau mascarpone îndulcit cu zahăr vanilat. Grozav!

Zahăr vanilat

Nu cumpărați esență de vanilie și nici zahăr vanilat la pliculeț. Este așa de scump, că nu veți lua suficient, și puteți obține singur foarte ușor unul mult mai bun. Ar trebui să folosiți păstăi de vanilie. Deși sunt destul de scumpe, pe termen lung ieșiți mult mai ieftin având în vedere cantitatea pe care o obțineți.

Nu cumpărați păstăi de vanilie uscate și tari — luați din cele mari, lipicioase și suculente. Ceea ce vrem să facem este să infuzăm aroma naturală a păstăilor de vanilie în zahăr. Este perfect în regulă și evident mai rapid, trebuie doar să puneți păstăile în zahărul aflat într-un recipient etanș; veți obține o aromă mult mai subtilă. Chiar îmi place această rețetă, deoarece se obține maximumul dorit din păstăile de vanilie.

1 kg zahăr pudră
4 păstăi de vanilie

Aveți nevoie de un robot de bucătărie pentru aceasta. Puneți păstăile de vanilie în aparat, mixați, răzuiți pereții și reluați procesul. Adăugați apoi tot zahărul și mixați timp de 2 minute. Cerneți amestecul într-un bol, iar eventualii bulgări rămași zdrobiți-i tot în robotul de bucătărie. (E posibil să repetați acest proces dacă vreți să fie cu adevărat fin.) Rezultatul va fi un amestec ușor cenușiu — acesta este adevăratul zahăr vanilat!

Depozitați-l într-un recipient etanș. Ar trebui să țină o veșnicie.

Cremă de mascarpone

Este o cremă „obraznică, dar bună". Este grozavă împreună cu fructe coapte, dar și ca umplutură pentru acele tarte rapide cu fructe. Umpleți cu ea formele de prăjituri, acoperiți cu fructe și puneți deasupra puțină glazură dacă vreți (1 lingură de gem și 1 lingură de apă încălzită într-un vas) și gata!

1 lingură de zahăr vanilat (vezi pagina 10)
255 g brânză mascarpone

Amestecați pur și simplu zahărul cu mascarpone.

Cremă de vanilie

Această cremă are o textură mai ușoară decât cea de mascarpone. Merge bine cu aproape orice desert.

255 ml smântână foarte grasă
1 lingură de zahăr vanilat (vezi pagina 10)

Bateți smântâna și zahărul până când amestecul se întărește ușor. Nu bateți prea mult.

Semifreddo

Nu știu pe nimeni care să nu fi mormăit de plăcere când a gustat din acest desert! Este delicios, foarte rapid și ușor de făcut. Această rețetă, cu variații, este un substitut grozav pentru înghețată. Deși mie îmi place să fac înghețată, cine o face acasă în realitate? Aproape nimeni! Pur și simplu ne ducem și cumpărăm. Eu așa fac.

Semifreddo este special în felul său — este la fel de divers și răcoritor ca înghețata. V-am dat câteva dintre variantele mele, dar puteți experimenta singuri cu rețeta de bază.

Pentru cele mai bune rezultate, este important să strângeți toate ingredientele și să-l faceți cât de repede se poate. (Nu trebuie presat deloc! Este mai bine să-l congelați cu cât mai mult aer înăuntru posibil.) După ce ați pregătit aromele, semifreddo se prepară în aproape 4 minute. Odată făcut, turnați-l în recipientul ales — îmi place să folosesc un vas de ceramică foarte mare. Apoi puneți-l în congelator.

Fac mereu această cantitate. Dacă faceți mai mult decât aveți nevoie, puneți cantitatea rămasă în cupe și apoi în congelator. După aceea, când vreți să serviți una, scoateți-o din congelator, lăsați-o să se dezgheațe ușor în frigider la treapta semi-freddo (semicongelat) și țineți minte: și aici se aplică aceeași regulă ca la înghețată, nu puteți să o lăsați pe undeva și pe urmă să o recongelați. Ar însemna că o căutați cu lumânarea!

Semifreddo este destul de consistent. Pentru a-l completa perfect, serviți-l cu niște fructe proaspete — zmeură, căpșuni, coacăze, cireșe — orice este de sezon. În Italia, se servește deseori cu caramel sau praline, și chiar sirop de fructe uneori. Nu-mi plac chiar toate aceste lucruri, dar e alegerea dumneavoastră. Numai să nu exagerați.

12 porții

1 păstaie de vanilie
55 g zahăr
4 ouă ecologice mari proaspete, separate
500 ml smântână dulce
sare

Tăiați pe lungime păstaia de vanilie și scoateți semințele din fiecare jumătate. (Nu aruncați păstaia goală, folosiți-o cu niște zahăr — vezi pagina 10.) Bateți cu telul semințele de vanilie și zahărul cu gălbenușurile de ou într-un bol mare până când compoziția se îngălbenește ușor. În al doilea bol bateți smântâna până se întărește ușor. (Important! Aveți grijă să nu bateți prea mult.) Apoi, în al treilea bol, bateți albușurile de ou cu un praf de sare până se întăresc foarte tare (până când puteți întinde albușurile de ou în orice direcție și rămân în acea poziție). În acest moment, adăugați aromele pe care le-ați ales (vedeți variantele care urmează sau creați una proprie), smântâna și albușurile, la compoziția din gălbenușuri. Amestecați ușor. Puneți apoi cu grijă conținutul în recipientul ales. Acoperiți cu folie și congelați până sunteți gata să serviți.

VARIANTE

Semifreddo cu praline

Este unul dintre preferatele mele, alune coapte în caramel, divin, pur și simplu! Pentru a face bine caramelul, e nevoie de întreaga dumneavoastră atenție timp de 10 minute. Nu puteți să-l lăsați o clipă, și fiți atenți la copiii din jur — arsurile de caramel sunt cele mai rele, fără glumă! Nu m-am ars niciodată cu caramel și nici dumneavoastră nu ar trebui; folosiți-vă capul și rezistați tentației de a-l gusta.

310 g alune curățate
200 g zahăr
4 linguri de apă

Țineți alunele în cuptor la 225°C/treapta 7 la cuptorul pe gaz până se fac aurii (în jur de 4 minute). Supravegheați-le, deoarece, dacă le prăjiți prea tare, devin amare și nu le mai puteți folosi. Puneți zahărul și apa într-o cratiță cu fundul gros și puneți-o pe foc mediu spre mare. Amestecul va începe să clocotească și apoi se va transforma într-un sirop limpede. La început, se va colora treptat pe margine și pe anumite porțiuni. Ușor și cu grijă agitați oala, pentru a uniformiza culoarea. Când este brun-aurie, puneți-o deoparte cu băgare de seamă și adăugați cu grijă nucile. Dați focul mai mic și amestecați încet pentru a le încorpora în caramel. Când caramelul este brun-auriu închis, puneți-l pe o tavă curată, unsă cu puțin ulei, sau pe o hârtie impermeabilă la grăsime pe o suprafață care nu se arde. Răcindu-se, aceasta se va transforma într-o foaie netedă solidă.

După ce s-a răcit complet (în aproximativ 20 de minute), rupeți-l în bucăți mari și sfărâmați-l în robotul de bucătărie până când obțineți bucățele de aproximativ ½ cm. Scoateți aproximativ jumătate din praline, iar restul mixați până se transformă în pudră (sau puteți să le înveliți într-un șervet și să le zdrobiți cu un făcăleț), după care adăugați-le pe toate la compoziția pentru semifreddo.

Semifreddo cu smochine și miere

310 g smochine uscate, tocate
3 linguri mari de miere sau după gust
6 smochine proaspete

După ce le scoateți codițele tari şi mici, tocați smochinele uscate în robotul de bucătărie cu miere. Spălați smochinele proaspete, scoateți-le codițele şi tocați-le în bucăți mari. Amestecați totul şi adăugați-l în compoziția pentru semifreddo.

Semifreddo cu turrón

Francezii fac nuga, italienii fac turrone şi spaniolii fac turrón. Sunt foarte asemănătoare şi se găsesc într-o varietate de arome şi combinaţii. De obicei, conţin nuci, fructe confiate, miere, cafea şi ciocolată. Unele sunt precum guma, altele sunt crocante; pentru această reţetă cel mai bine este să fie crocant.

400 g turrón (aroma o alegeţi dumneavoastră,
în principiu de cea mai bună calitate)
150 g fistic nesărat
55 g ciocolată (70% cacao)
2 linguri mari de miere

Zdrobiţi nugaua în bucăţi mari şi apoi bateţi-o în robotul de bucătărie până când bucăţile devin fine (sau înveliţi-o într-un şervet de bucătărie şi bateţi-o cu un făcăleţ). Apoi adăugaţi fisticul, dar puneţi un pic deoparte pentru a presăra şi pe deasupra. Adăugaţi nugaua în compoziţia pentru semifreddo. Radeţi ciocolată pe deasupra şi stropiţi cu miere.

BUDINCI ÎNĂBUȘITE

Toată lumea adoră budincile înăbușite. Știu că mie îmi plac, îmi amintesc de cele pe care le face mama și le servește după friptura de duminică. Îmi plac cu multă cremă de ouă!

O să vă învăț să faceți o budincă colorată nemaipomenită, iar apoi vă voi da rețeta de bază pentru budinca înăbușită și niște variante grozave ale acesteia. Sunt foarte ușor de făcut și merg întotdeauna bine, indiferent de persoana pe care vreți s-o încântați. Este minunată cu cremă de ouă, de mascarpone sau de vanilie (vezi pagina 11). Trebuie să serviți budinca întreagă la masă, aburindă și stropită cu toppingul ales. Este singurul mod în care se poate servi.

Budincă în culori

Aceasta este o budincă adevărată — foarte multă cremă de ouă, puțin sirop încălzit pe deasupra și chiar puțină cremă. Superb!

6 porții

115 g seu
455 g amestec de stafide galbene, maro și negre
coaja de la 1 lămâie sau 1 portocală
115 g făină simplă
115 g zahăr
115 g miez de pâine
1 linguriță rasă de ghimbir măcinat (sau după gust)
¼ nucșoară rasă
un praf de sare
1 ou
140 ml lapte

Ungeți un recipient de budincă de 1 ½ litri. Amestecați toate ingredientele, dar fără ou și lapte. Apoi adăugați oul bătut și laptele și amestecați bine. (Fac asta cu un mixer, dar puteți face și cu telul, fără probleme.) Turnați amestecul într-un vas, acoperiți-l cu folie sau cu un șervet și apoi puneți-l într-o oală plină cu apă până la jumătatea lui. Aduceți apa la fierbere, puneți deasupra un capac etanș și lăsați la foc mic timp de 3 ore, fără să uitați să adăugați apă fierbinte din când în când.

Rețeta de bază pentru budinca înăbușită

225 g făină cu praf de copt
un praf de sare
85 g zahăr pudră
115 g seu fărâmițat sau unt
1 ou mare
8 linguri de lapte

Ungeți un recipient de budincă de 1 litru. Puneți aroma dorită (vezi variantele de mai jos). Amestecați (cu mixerul sau cu telul) făina, sarea, zahărul și seul sau untul moale. Apoi adăugați oul și laptele și amestecați bine. Puneți totul în recipientul de budincă, acoperiți-l cu hârtie impermeabilă la grăsime sau cu un șervet legat cu ață sau cu staniol și puneți-l apoi într-o oală în care ați pus apă până la jumătatea recipientului. Acoperiți cu un capac etanș. Aduceți la fierbere, apoi lăsați la foc mic timp de 2 ore, adăugând apă fierbinte dacă este necesar. Nu lăsați să se evapore apa de tot, dar nici nu adăugați atât de multă încât să dea pe-afară.

VARIANTE

Budincă cu ciocolată, portocale și nuci

Urmați rețeta pentru budincă de ciocolată de mai jos, adăugând 120 g de nuci tocate mărunt (miez de nucă, migdale sau alune) și coaja de la o portocală la budinca de bază.

Budincă cu gem

Pur și simplu adăugați 3 linguri mari de gem pe fundul recipientului de budincă.

Budincă de ciocolată

La budinca de bază (vezi rețeta de la pagina 20), adăugați 3 linguri de cacao în făină.

Sirop de ciocolată

115 g zahăr pudră
115 g ciocolată de bună calitate
115 g unt moale
2 linguri de lapte

Puneți puțină apă într-o oală și deasupra ei așezați un bol. Aduceți apa la fierbere și apoi lăsați la foc mic. Adăugați zahărul și ciocolata în bol și amestecați până se topesc. Luați de pe foc, încorporând untul. Apoi puneți laptele și amestecați. La sfârșit, adăugați un sfert din amestec pe fundul recipientului de budincă pregătit, păstrând restul pentru a-l reîncălzi și presăra deasupra întregii budinci fierbinți când serviți. Arată grozav!

Budincă cu ghimbir

budinca de bază (vezi rețeta de la pagina 20)
1 lingură de ghimbir măcinat
55 g tulpini de ghimbir tocate

Adăugați ghimbirul măcinat și cel tocat la budinca de bază.

Este grozavă cu niște sirop auriu. Fie puneți siropul pe fundul recipientului de budincă încă de la început, fie îl încălziți și-l turnați deasupra la sfârșit.

Budincă cu sirop

Puneți, pur și simplu, 3 linguri de sirop auriu pe fundul recipientului de budincă.

Fructe cu firimituri

Acesta este cel mai rapid desert din întreaga lume! Le place tuturor şi puteţi folosi orice fructe de sezon. Serviţi cu cremă de ouă, frişcă, înghe-ţată, mascarpone sau cremă de vanilie (vezi pagina 11).

Sunt diferite variante pe această temă. O să vă dau reţeta de bază la început.

6 porţii

Pentru firimituri
225 g făină simplă
115 g unt
90 g zahăr
praf de sare

Fructe

455 g fructe spălate şi preparate
3 linguri de zahăr

Puneţi toate ingredientele pentru firimituri într-un robot de bucătărie şi amestecaţi până când ajung să semene cu firimiturile de pâine (puteţi face asta cu mixerul sau cu mâna — pur şi simplu frecaţi amestecul între palme).

Puneţi fructele într-o farfurie termorezistentă puţin adâncă şi pudraţi cu zahăr, iar apoi presăraţi firimiturile deasupra. Agitaţi farfuria şi puneţi-o în cuptor la 200°C/treapta 6 la cuptorul pe gaz timp de o jumătate de oră sau până când devine uniform aurie. (Dacă începe să devină mai închisă la culoare pe margini, daţi focul mai mic.)

VARIANTE

Firimituri

Puteți înlocui jumătate din cantitatea de făină cu terci de ovăz sau o parte din făină cu nuci tocate sau măcinate. Puteți chiar adăuga o linguriță de ghimbir măcinat.

Fructe

Orice fruct sau combinație de fructe merge la această rețetă: mere, mure, caise, rubarbă, coacăze negre, agrișe, piersici, prune, zmeură, pere, fructe de vară (un minunat amestec cald, cu înghețată!). Nu mă pot gândi la nimic care să nu poată fi folosit. Încercați să folosiți zahăr brun în loc de alb — face un sirop cu o aromă de caramel mult mai intensă. Ce ziceți de niște bucăți de portocale sau tulpini de ghimbir tocate cu rubarbă, sau niște migdale prăjite cu piersici sau caise? Merele cu firimituri sunt întotdeauna gustoase cu niște coajă și suc de lămâie sau poate câteva sultanine. Încercați niște smochine proaspete cu miere în loc de zahăr. Pun pariu că aveți o mulțime de idei — încercați-le. Este o rețetă care se adaptează așa de ușor.

N.B. Nu adaug niciun pic de apă la fructe, deoarece au propriul suc, dar puteți adăuga câteva linguri dacă doriți. De asemenea, nu coc niciodată fructele înainte să fac firimiturile; nu e nevoie.

ADOR TARTA BUNĂ CU ORICE!

Cum asta este o carte despre ce gătesc şi ce mi se pare uşor de preparat acasă, nu voi ascunde reţeta de aluat într-un colţ mic la sfârşitul cărţii. Mi se pare foarte simplu de făcut, de pregătit dinainte, de congelat şi de variat; este un bun de preţ pentru mâncarea gătită în casă şi aşa de practic!

Aluat dulce cu puţină crustă

Pentru a face compoziţia pentru 2 forme de tartă a câte 30 cm

250 g unt
200 g zahăr pudră
un praf de sare mediu
500 g făină
4 gălbenuşuri de ou
4 linguri de lapte/apă rece

Prepararea aluatului

Puteţi face acest aluat cu mâna sau într-un robot de bucătărie. Faceţi o cremă din unt, zahăr şi sare şi apoi frământaţi sau bateţi făina şi gălbenuşurile de ou. Când acest amestec se uniformizează şi seamănă cu nişte firimituri mari de pâine, adăugaţi laptele sau apa rece. Bateţi şi frământaţi pentru a forma o minge de aluat. Pudraţi uşor cu făină şi frământaţi, bateţi uşor cu palma şi daţi formă. Ideea este să faceţi din toate ingredientele un aluat fără să munciţi prea mult, deoarece acesta trebuie să fie pufos şi mic (cu cât îl frământaţi mai mult, cu atât devine mai elastic, scade mai mult în cuptor şi ajunge să fie greu de mestecat — o, mamă!).

Lăsați aluatul să se odihnească

De obicei, eu rulez aluatul în formă de cârnat mare, scurt și gros, îl învelesc în folie și îl pun în frigider pentru cel puțin *1 oră*.

Aranjarea aluatului

Tăiați cu grijă pe lungime felii subțiri de aluat (nu încercați să tăiați aluatul congelat), în jur de 5 mm grosime. (Mie îmi place să aibă această grosime pentru că este mai delicat, dar puteți să-l faceți mai gros, dacă vreți, însă va lua mai mult timp să se coacă.) Puneți feliile pe fundul formei de tartă și de jur-împrejur, pe margini, îmbinându-le ca la puzzle. Apoi, pur și simplu împingeți bucățile una într-alta, nivelați, apoi aranjați frumos marginile cu degetul mare și fie luați aluatul în plus care iese din formă, fie îl lăsați să atârne pe margine — arată destul de grosolan, dar mie îmi place. Odată ce ați terminat de aranjat aluatul în forma de tartă, trebuie să-l lăsați deoparte din nou cel puțin o oră, de preferință în congelator (întotdeauna pun aluatul în congelator deoarece se păstrează așa de bine). Eu pregătesc mereu două forme de tartă și congelez una pentru altă dată (dumneavoastră puteți face mai mult aluat dacă vreți, trebuie doar să dublați cantitățile, și nu ia mai mult timp). Este așa de ușor să scoți o tartă din congelator, să o coci câteva minute și să o umpli cu ceva simplu sau elaborat, iar dacă apar oaspeții sau pur și simplu vrei să faci un desert gustos, este floare la ureche!

Coacerea tartei

Încep întotdeauna cu coacerea blatului în formele de tartă timp de aproximativ 15 minute la 180°C/treapta 4 la cuptorul pe gaz, pentru a se pătrunde bine și a se colora ușor. Odată ce se răcește complet, se poate pune oricare dintre umpluturile care nu se fac la cuptor. Astfel, puteți prepara *tarte cu mascarpone umplute cu fructe* sau *tartă cu ciocolată* (vezi pagina 35) care sper că vă vor oferi o bază pentru a concepe și a diversifica propriile rețete.

La umpluturile făcute la cuptor, precum în cazul *tartei de migdale* sau în cel al *tartei cu cremă de lămâie galbenă și verde*, va trebui să coaceți mai întâi blatul în formă de tartă, respectiv să puneți forma la

180°C/treapta 4 la cuptorul pe gaz, dar numai pentru 12 minute, astfel încât să fie doar uşor colorată, dar bine pătrunsă. Un alt mod, folosit de obicei, este să puneţi peste aluat folie sau hârtie de copt şi apoi s-o umpleţi cu boabe (puteţi folosi orez, linte, mazăre, orice), ideea este să înghesuiţi boabele aşa de mult, încât să împiedicaţi marginile aluatului să cadă. Coaceţi timp de 10 minute şi apoi, după ce daţi cu grijă la o parte boabele, încă 5-10 minute. Da, este oarecum o aventură, şi eu nu aplic această metodă decât atunci când am ghinion, dar sincer, dacă luaţi tarta direct din congelator şi o puneţi într-un cuptor încălzit în prealabil, nu ar trebui să aveţi probleme.

După ce s-a făcut blatul în formă de tartă, adăugaţi umplutura şi puneţi din nou la cuptor până când se coace şi aceasta (vezi reţetele pentru timpul de coacere).

Tartă de migdale

1 blat în formă de tartă, copt în prealabil (vezi pagina 28)
400 g migdale întregi decojite prin cufundare în apă clocotită
350 g unt fără sare
300 g zahăr
3 ouă ecologice întregi

Într-un robot de bucătărie, mixați migdalele întregi până se transformă într-o pudră fină și puneți-le într-un bol. Apoi bateți untul și zahărul până devin un amestec ușor și cremos, pe care îl puneți peste migdale împreună cu ouăle bătute ușor, și mixați bine. Puneți în frigider compoziția pentru a se întări ușor. Odată ce s-a răcit, umpleți blatul de tartă — nu foarte generos, căci se va vărsa, dar nici cu zgârcenie, dacă nu intenționați să adăugați și niște fructe.

Când faceți o tartă din fructe și migdale este întotdeauna o idee bună să alegeți fructe ușor necoapte — după coacere, gustul lor va contrasta cu dulceața umpluturii de migdale. Preferatele mele sunt cireșele pietroase, nectarinele, piersicile și perele. Adăugați, pur și simplu, fructele în amestecul de migdale după ce ați umplut cu el blatul de tartă.

Coaceți pe o tavă la 180°C/treapta 4 la cuptorul pe gaz aproximativ 1 oră, până când umplutura de migdale devine tare și aurie. Lăsați să se răcească timp de ½ de oră și serviți cu înghețată, crème fraîche sau cremă de vanilie (vezi pagina 11).

Această tartă va ține 2 zile, dar umplutura crudă de migdale și blatul de tartă pe care l-ați copt în prealabil se pot congela pentru prietenii mai pretențioși care apar prin surprindere.

Tartă cu cremă de lămâie galbenă și verde

Această tartă este una dintre preferatele mele — combinația dintre lămâia galbenă și cea verde este pentru mine cu mult mai proaspătă decât simpla și obișnuita lămâie. Dacă vreți să scoateți și mai tare în evidență aroma lămâii verzi, radeți, pur și simplu, coaja a 4 lămâi verzi și adăugați de la început în amestec. Această umplutură nu se face la rece, ci se pune în cuptor la foc mic după ce ați copt blatul în prealabil, iar în final obțineți o umplutură cu adevărat moale și mătăsoasă și un blat subțire și crocant.

1 blat de tartă, copt în prealabil (vezi pagina 28)
340 g zahăr pudră
8 ouă mari ecologice
350 ml smântână dulce
200 ml suc de lămâie verde
100 ml suc de lămâie galbenă

La acest tip de tartă, deoarece are o umplutură moale, este important să ungeți cu ou blatul de tartă necopt înainte să adăugați umplutura. Astfel, se formează un fel de strat impermeabil și aluatul se păstrează crocant și subțire mai mult timp.

Coaceți în prealabil blatul de tartă (vezi pagina 28). Bateți zahărul și ouăle într-un bol. Când sunt bine amestecate, adăugați treptat smântâna și sucurile. Puneți blatul de tartă înapoi în cuptor și apoi turnați umplutura — cred că asta reduce riscul de a da pe-afară. Coaceți timp de 40-45 de minute la 180°C/treapta 4 la cuptorul pe gaz sau până când umplutura este făcută, dar tot cleioasă în mijloc (evident, cuptoare diferite vor coace în perioade diferite, așadar este bine să încercați această tartă de câteva ori pentru a aprecia exact când trebuie scoasă din cuptor). După ce se răcește o oră, umplutura cleioasă va ajunge la o consistență perfectă; moale și netedă. Dacă o tăiați înainte să aibă timp să se odihnească, va curge sau va fi extrem de cleioasă.

Puteți să o pudrați cu niște zahăr pudră, dacă vreți. Serviți cu o porție zdravănă de zmeură sau căpșuni proaspete. Indiferent cu ce decideți să o serviți, trebuie să fie ceva foarte simplu, astfel încât tarta să fie cea care iese în evidență.

Tartă de ciocolată la cuptor

Cred că această tartă se servește cel mai bine cu fructe moi de sezon (coacăze, zmeură, căpșuni).

1x 25 cm blat de tartă, copt în prealabil
(vezi pagina 28)
140 g unt fără sare
150 g ciocalată de menaj
de cea mai bună calitate (70% cacao)
8 linguri de pudră de cacao cernută
un praf mic de sare
4 ouă
200 g zahăr pudră
3 linguri de sirop auriu
3 linguri medii cu vârf de smântână
sau crème fraîche

Puneți untul, ciocolata, pudra de cacao și sarea într-un bol deasupra unei oale cu apă clocotindă și lăsați să se topească încet, amestecând din când în când până se încorporează bine. Separat, bateți într-un bol ouăle și zahărul până când compoziția devine pufoasă și cremoasă, apoi adăugați siropul auriu și smântâna sau crème fraîche. Adăugați compoziția de ciocolată peste acest amestec, răzuind toată ciocolata cu o spatulă. După ce ați amestecat bine, turnați umplutura în blatul de tartă. Puneți-o în cuptorul încălzit în prealabil pentru 40-45 minute la 150°C/treapta 2 la cel pe gaz. În timpul coacerii, deasupra se va forma o crustă frumoasă.

Scoateți cu grijă tarta din cuptor și lăsați-o să se răcească pe un grătar cel puțin 45 de minute, timp în care coaja va crăpa și umplutura va scădea ușor.

UMPLUTURI NECOAPTE

Tartă de ciocolată simplă

Această tartă este grozavă pentru aceia care sunt înnebuniți după ciocolată și care apar pe neașteptate, căci se face foarte rapid. Cred că această tartă cere în mod special un blat mai gros. Cu cât este mai bună ciocolata pe care o cumpărați, cu atât va fi mai gustoasă.

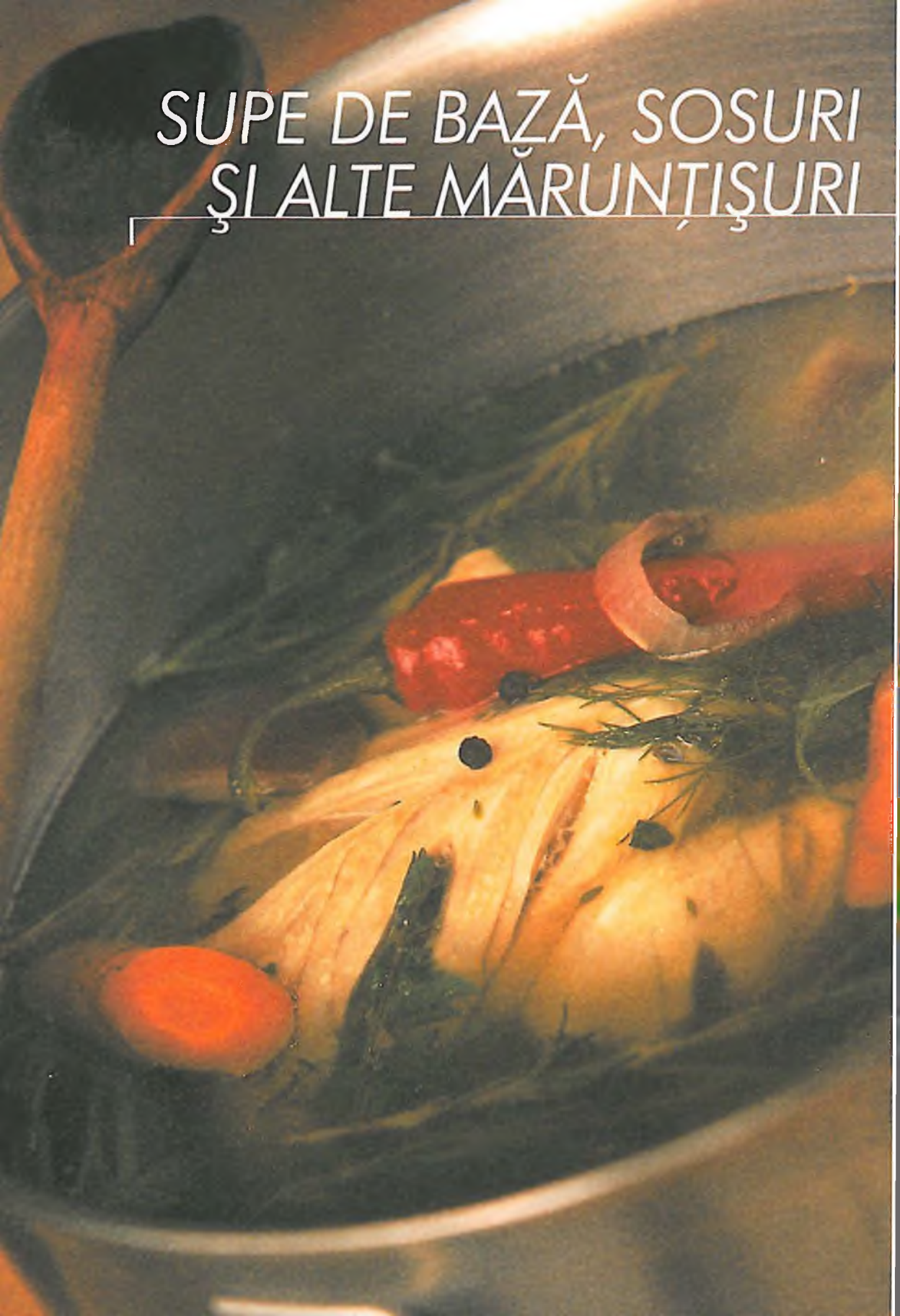
1 blat de tartă, copt în prealabil (vezi pagina 28)
315 ml smântână dulce
2 linguri rase de zahăr pudră
cel mai mic praf de sare
115 g unt moale
455 g ciocolată de menaj de cea mai bună calitate, ruptă
100 ml lapte
praf de cacao pentru pudrare

Puneți smântâna dulce, zahărul și praful de sare într-o cratiță și aduceți la fierbere. Imediat ce totul fierbe, luați de pe foc și adăugați untul și ciocolata. Amestecați până când se topesc complet. Lăsați compoziția să se răcească ușor, adăugând lapte rece până când aceasta devine omogenă și strălucitoare. Uneori acest amestec pare să se fi tăiat. Lăsați să se răcească un pic mai mult și amestecați cu încă puțin lapte rece până devine omogen. Răzuiți cu o spatulă tot amestecul peste blatul de tartă răcit. Agitați tarta pentru a aduce compoziția la același nivel și lăsați-o să se răcească 1-2 ore până când ajunge la temperatura camerei. Pudrați cu praf de cacao. La sfârșit, blatul trebuie să fie crocant, iar umplutura, netedă și să se taie ca untul.

Tartă de mascarpone umplută cu fructe

Este cea mai savuroasă dintre tartele rapide și este grozavă când se găsesc fructe de pădure bune și moi, care au un gust magnific. Puneți crema de mascarpone peste blatul de tartă preparat și răcit în prealabil (vezi pagina 28). Neteziți cu un cuțit suprafața și adăugați deasupra o grămadă de fructe (spălați-le dacă este necesar).

SUPE DE BAZĂ, SOSURI ȘI ALTE MĂRUNȚIȘURI



Supă de bază de pui

Supa de bază de pui este ceva cu adevărat folositor ce trebuie să existe în frigider sau congelator, iar eu fac de fiecare dată o cantitate pentru o lună întreagă. De obicei, cumpăr aripioare și pulpe superioare, dar puteți face rost de carcase foarte ieftine de la măcelărie. Odată, am făcut supă de pui din carcasa rămasă de la friptura de duminică. O arunc, pur și simplu, într-o oală și o prepar la fel ca în rețeta care urmează — supa este foarte bună, nu chiar la fel de limpede, dar are un gust minunat.

Pentru 4 litri de supă

2 kg carcase de pui, tăiate
½ căpățână de usturoi, desfăcut, dar nedecojit
5 tulpini de țelină, tocate mare
2 fire de praz medii, tocate mare
2 cepe medii, tocate mare
2 morcovi mari, tocați mare
3 frunze de dafin
3 fire de rozmarin proaspăt
5 fire de pătrunjel proaspăt
5 fire de cimbru proaspăt
5 boabe întregi de piper negru
6 litri de apă rece

Într-o oală mare, adâncă, cu fundul gros, puneți carcasele de pui, usturoiul, legumele, toate verdețurile și boabele de piper. Adăugați apa rece și aduceți în clocot, apoi dați focul mai mic. Continuați să fierbeți timp de 3-4 ore, luând spuma când este necesar, apoi treceți supa printr-o strecurătoare fină. Lăsați să se răcească cam o jumătate de oră, apoi congelați. Când supa este rece, trebuie să fie limpede și să aibă o culoare ca a chihlimbarului. În acest punct, de obicei, pun supa în recipiente mici de plastic și o îngheț. Se păstrează bine în frigider aproximativ 4 zile, iar în congelator, cam 2-3 luni.

Supă de bază de pește

Supa de bază de pește este un alt lucru pe care trebuie să-l aveți neapărat la îndemână în congelator. Când cumpărați pește de la negustor, nu-l lăsați niciodată să arunce oasele. Păstrați-le, luați-le acasă și faceți o supă din ele. Puteți oricând congela oasele până când veți avea nevoie de ele, dar eu fac supă din ele și o congelez, astfel încât să o am mereu la îndemână când îmi trebuie. Unele din cele mai bune oase pentru supa de pește provin de la calcan, limba-de-mare și peștele undițar — sunt aromate și foarte cleioase. Codul, chefalul, John Dory, cambula și calcanul au, de asemenea, oase bune, dar sunt mai ușoare. (De obicei, nu folosesc oasele de la peștele gras.)

Pentru 3 litri de supă

2 kg oase de pește
2 tulpini de țelină, tocate mare
½ bulb de fenicul, tocat mare
½ căpățână de usturoi, desfăcut și tăiat fin
2 ardei iuți roșii uscați
2 linguri de ulei de măsline
255 ml vin alb
3 ½ litri de apă
sucul de la 1 lămâie
6 fire de pătrunjel proaspăt
3 frunze de dafin
1 fir de cimbru

Spălați bine oasele. Dacă folosiți capul de pește, dați la o parte branhiile și ochii. Tăiați mare oasele și, într-o oală mare, adâncă, cu fundul gros, căliți legumele, usturoiul și ardeii iuți în ulei de măsline câteva minute, până se înmoaie, dar fără să se rumenească. Adăugați oasele de pește și continuați să căliți alte 3-4 minute, apoi adăugați vinul alb. Fierbeți încă 2-3 minute și lăsați să scadă încet. Adăugați toată apa rece și aduceți la fierbere, luând spuma în mod din când în când. Stoarceți sucul de lămâie și adăugați verdețurile proaspete. Fierbeți la foc mic timp de 20 de minute, luând spuma din când în când. (Este important să nu fierbeți supa de pește prea mult timp, căci din oase iese o anumită amăreală și nu mai este așa de limpede după aceea.) Treceți-o printr-o strecurătoare și lăsați-o să se răcească. Odată strecurată, supa de pește poate fi fiartă și lăsată se scadă pentru a-i intensifica aroma. Poate fi depozitată în frigider 2-3 zile sau congelată pentru 1-2 luni. Eu o pun în recipiente mici de plastic și o păstrez în congelator. Supa este bună atunci când este gustoasă, limpede și, odată răcită, are consistență gelatinoasă.

Supă de bază de legume

Pentru 3 litri de supă

1 lingură de ulei de măsline
2 cepe medii
2 morcovi mari, tocați mare
2 fire de praz mari, tocate mare
½ căpățână de țelină (folosiți și părțile ațoase), tocate mare
½ bulb de fenicul, tocat mare
½ căpățână de usturoi, desfăcută și tocată mare
4 litri de apă
2 fire de cimbru
1 fir de rozmarin
3 frunze de dafin
1 ardei iute roșu uscat
4 boabe de piper negru
2 linguriță de sare

opțional: *pentru a o face mai interesantă*
puteți arunca în supă o mână de ciuperci uscate

Încingeți uleiul de măsline într-o oală mare, adâncă, cu fundul gros și adăugați toate legumele și usturoiul. Căliți încet fără a rumeni timp de 5 minute, până se înmoaie ușor — puteți să o acoperiți cu un capac dacă vreți. Adăugați apa rece. Aduceți la fierbere și luați spuma. Adăugați toate verdețurile proaspete, ardeiul iute, boabele de piper negru și sarea. Fierbeți la foc mic timp de 2 ore, luând spuma din când în când. După 2 ore, strecurați. Puteți ține supa în frigider maximum o săptămână sau o puteți congela în recipiente mici pentru 3-4 luni.

Supă limpede

După ce ați făcut o supă de bază minunată, aceasta este o rețetă ușoară pe care o puteți folosi pentru a adăuga și infuza o aromă suplimentară, dar și ca să scoateți impuritățile din supă pentru a obține o supă clară și strălucitoare. Această procedură, care este asemănătoare cu cea pentru prepararea unui consommé francez, se făcea pe vremuri foarte greu și era îngrozitor de complicat, dar asta e o prostie.

Pentru 2-3 litri de supă

3-4 litri de supă de bază
3 albușuri de ou
85 g carne slabă sau pește, tăiată în bucățele (alegeți carne sau pește care să corespundă supei dumneavoastră)
1 fir de praz mediu, tocat fin
1 tulpină de țelină, tocată foarte fin
1 roșie prunișoară coaptă, tocată fin
1 morcov, curățat și tocat fin
1 mână plină de verdețuri proaspete, cum ar fi pătrunjelul, maghiranul, oregano

Puneți supa neclară într-o oală mare. Puneți albușurile de ou, carnea sau peștele și toate legumele și verdețurile într-un bol, amestecați ușor pentru a întinde albușurile de ou, apoi puneți totul în supă. Aduceți încet la fierbere, amestecând bine primele câteva minute.

În principiu, pe măsură ce supa va ajunge să fiarbă, proteinele din albușurile de ou și din carne sau pește vor începe să coaguleze, adunând toate legumele și ierburile tocate fin. Acționează ca un soi de strecurătoare și formează o crustă deasupra supei. Trebuie doar să fiți atenți să nu o lăsați să fiarbă tare — doar țineți-o la foc mic timp de o jumătate de oră. În general, bulele de la supa clocotindă formează o gaură mică sau o crăpătură, iar eu doar măresc gaura, cu atenție, folosind un polonic. După o jumătate de oră, după ce ați obținut o crustă consistentă și ați limpezit complet supa, lăsați-o să stea timp de 10 minute. Apoi, cu polonicul, treceți supa clară cu grijă printr-o strecurătoare fină. Dacă vreți să vă asigurați că nu veți avea mici impurități prin supă, puneți un șervet curat sau un șervețel în strecurătoare (sau tifon dacă aveți), dar nu este obligatoriu.

Puteți păstra supa strecurată 4 zile în frigider sau o puteți congela pentru 2 luni.

Unt aromat

Untul aromat este foarte util dacă vreți să faceți ceva rapid cum ar fi pâine cu usturoi sau dacă vreți să prăjiți pește, carne sau legume și să fie foarte gustoase. Puteți folosi foarte multe arome. Verdețurile sunt bune — în special busuiocul, coriandru, rozmarinul, salvia sau cimbrul. Sau puteți folosi usturoi, măsline, roșii uscate la soare, anșoa, ardei iuți roșii și lămâie cu cimbru — ce vă place vouă.

Lăsați niște unt la temperatura camerei până se înmoaie. Tocați ingredientul ales, fin sau mare (depinde de dumneavoastră cât de mult folosiți — de cât de puternică vreți să fie aroma). Apoi amestecați ingredientul cu unt. Cu o spatulă, puneți totul pe o hârtie impermeabilă la grăsimi, rulați sub formă de cârnat, împăturiți capetele și modelați pentru a obține un corp uniform. Puneți în frigider. Se poate păstra și în congelator câteva luni.

Unt pur

Când fac unt pur, îl pun, pur și simplu, într-un vas, pe care-l așez în cuptor la cea mai joasă temperatură. După aproximativ 45 de minute, untul se va fi topit și laptele (sau zerul) se va fi dus la fund. Înlăturați tot ce este deasupra și turnați untul pur, auriu deschis, într-un alt recipient, aruncând zerul. Untul pur a fost mereu popular, deoarece poate fi încălzit la temperaturi foarte mari fără să-și piardă gustul. După ce untul s-a răcit, puneți-l în foi de hârtie impermeabilă la grăsimi (rulați-l ca pe un cârnat, trăgând de capete la sfârșit pentru a lua forma respectivă) sau pur și simplu în recipiente de plastic. Poate fi depozitat în frigider pentru 1-2 săptămâni sau în congelator maximum 3 luni.

Puteți folosi untul pur ca să prăjiți carnea și peștele — îi dă o culoare de-a dreptul aurie.

Maioneză

8 porții

1 gălbenuș de ou mare
1 lingură de muștar Dijon
sare după gust
1 lingură de oțet din vin alb
1 lingură de suc de lămâie
285 ml ulei de arahide
285 ml ulei de măsline

Maioneza poate fi făcută în robotul de bucătărie, cu telul într-un bol sau cu mixerul. Puneți gălbenușul de ou, muștarul, 3 praf uri mici de sare, oțetul și sucul de lămâie într-un bol și bateți cu telul până când se dizolvă sarea. Bateți rapid și adăugați stropi mici de ulei puțin câte puțin, astfel încât să-l încorporați treptat. (Dacă îl turnați prea repede, se poate tăia.) După ce ați adăugat un sfert din ulei, va începe să arate a maioneză, și puteți turna uleiul ceva mai rapid. Dacă în orice moment vi se taie maioneza, turnați, pur și simplu, în ea o lingură de apă clocotită și asta ar trebui să o refacă. După ce ați adăugat tot uleiul, maioneza ar trebui să fie groasă, cremoasă și ușor galbenă. În acest punct, ar trebui să asezonați.

Puteți aromatiza maioneza adăugând, de exemplu, verdețuri tocate sau nuci tocate și prăjite — astfel puteți obține diverse tipuri de maioneză, precum ar fi de busuioc, de mărar, de migdale prăjite.

Aïoli

Când fac aïoli, folosesc două tipuri de ulei de măsline: unul care este un pic mai scump, mai piperat şi mai îndrăzneţ, iar al doilea, un pic mai dulce, dar tot bun şi plăcut. Amestecând astfel cele două tipuri, obţineţi o aromă de ulei de măsline care nu este prea puternică sau prea piperată.

Aïoli merge grozav cu friptură de porc rece. Aïoli de busuioc este bun cu somon roz la grătar, iar cel de lămâie merge bine cu crostini în supa de peşte.

8 porţii

½ căţel mic de usturoi, curăţat
1 linguriţă de sare
1 gălbenuş de ou mare
1 linguriţă de muştar Dijon
aprox. 285 ml ulei de măsline extravirgin
aprox. 285 ml ulei de măsline
suc de lămâie, după gust

Cu ajutorul unui pisălog, zdrobiţi usturoiul cu 1 linguriţă de sare într-un mojar (dacă nu aveţi pisălog şi mojar, puteţi să-l tocaţi fin). Puneţi gălbenuşul de ou şi muştarul într-un bol şi bateţi. Apoi începeţi să adăugaţi puţin câte puţin uleiul de măsline. După ce aţi amestecat astfel un sfert din el, puteţi pune restul în cantităţi ceva mai mari. Când l-aţi pus pe tot, adăugaţi usturoiul şi lămâia (după gust) şi alte arome, precum busuioc, frunze de fenicul, mărar, nuci prăjite tocate. La sfârşit, asezonaţi după gust cu sare, piper negru proaspăt măcinat şi suc de lămâie.

Sos de pâine

Sosul de pâine se serveşte excelent cu orice friptură.

6 porţii

1 ceapă medie, curăţată
6 cuişoare
1 frunză de dafin
un praf de nucşoară măcinată
½ linguriţă de piper negru măcinat
1 linguriţă de sare
285 ml lapte
115-140 g firimituri de pâine albă
30 g unt
2 linguri de smântână

Puneţi într-o oală ceapa (inclusiv cuişoarele), frunza de dafin, nucşoara, piperul negru, sarea şi laptele, aduceţi în clocot şi fierbeţi timp de 5 minute. Luaţi de pe foc şi lăsaţi să stea 15 minute. Turnaţi laptele printr-o strecurătoare, aruncând restul. Aduceţi laptele din nou la fierbere şi, în timp ce amestecaţi, adăugaţi firimiturile de pâine puţin câte puţin. Este important să aveţi atât firimituri de pâine fine, cât şi mari pentru a obţine o textură interesantă. Adăugaţi untul şi smântâna şi asezonaţi după gust. Dacă sosul vi se pare prea lichid, adăugaţi mai multe firimituri de pâine, dacă simţiţi că este uşor prea gros, adăugaţi puţin mai mult lapte. În ultimul timp, am îmbunătăţit acest sos punând 3-4 linguriţe pline de muştar englezesc.

Sos de mere

6-8 porţii

4 mere mari pentru copt
55 g zahăr
sucul de la o lămâie
4 cuişoare
55 g unt

Curăţaţi merele de coajă, scoateţi-le miezul şi tăiaţi-le în sferturi. Puneţi-le într-o cratiţă cu zahărul, sucul de lămâie şi căţeii de usturoi (puteţi adăuga o lingură de apă dacă vreţi) şi fierbeţi până se înmoaie. Scoateţi cuişoarele, amestecaţi cu untul şi fie zdrobiţi bine totul până se face ca o pastă, fie zdrobiţi mai puţin, astfel încât să mai rămână bucăţele întregi în el — cum îmi place mie.

Sos de mentă

Acesta este tradiţionalul sos de mentă englezesc şi este bun cu friptură de miel.

6-8 porţii

4 linguri pline de mentă proaspăt tocată
1 linguriţă de zahăr
1 lingură de apă fierbinte
2 praguri de sare
3 linguri de oţet de vin

Puneţi menta într-un bol cu zahărul şi apa. Amestecaţi până când se dizolvă zahărul. Adăugaţi sarea şi oţetul şi lăsaţi sosul să stea 30 de minute înainte de folosire.

Sos pesto

Sosul pesto se foloseşte foarte mult. Tuturor le place şi merge cu foarte multe feluri de mâncare, inclusiv cu paste făinoase, carne la grătar şi la cuptor, dar şi cu legume. Se poate servi cu orice. Acum puteţi face rost şi de busuioc purpuriu de la supermarketuri, ceea ce înseamnă că puteţi prepara pesto purpuriu, care poate fi folosit în foarte multe feluri de mâncare şi care aduce o schimbare plăcută. Pesto se poate face într-un robot de bucătărie, dar cel mai bun iese când se face în mojar — nu ştiu de ce. Presupun că motivul ar fi zdrobirea şi măcinarea frunzelor de busuioc prin care se pare că se extrag mai multe arome plăcute.

4 porţii

¼ căţel de usturoi, tocat
3 mâini pline de busuioc proaspăt, bine ales
1 mână de seminţe de pin uşor prăjite
1 mână plină de brânză parmezan rasă
ulei de măsline extravirgin
sare şi piper negru proaspăt măcinat
un strop de suc de lămâie (opţional)

Puneţi usturoiul în mojar sau în robotul de bucătărie. Dacă vă place gustul puternic de usturoi, puteţi adăuga mai mult, dar eu pun în jur de ¼ căţel, care este destul de puternic când este crud. Măcinaţi-l sau zdrobiţi-l cu frunzele de busuiac proaspete. Adăugaţi seminţele de pin răcite, coapte şi aurii la amestec şi măcinaţi sau zdrobiţi. Turnaţi totul într-un bol şi adăugaţi jumătate din parmezan. Amestecaţi încet şi adăugaţi uleiul de măsline, destul cât să lege sosul şi să ajungă la consistenţa dorită — semilichid, dar ferm.

Gustaţi şi adăugaţi puţină sare şi piper, dar şi restul de brânză. Mai puneţi nişte ulei şi gustaţi din nou. Adăugaţi în continuare câte puţin din una sau alta, până când obţineţi combinaţia potrivită — aşa se face pesto. Nu sunt reguli clare, dar atât timp cât e proaspăt şi conţine cele mai bune ingrediente, va avea întotdeauna un gust minunat. La sfârşit când gustaţi, e posibil să mai fie nevoie de un strop de suc de lămâie. Acesta nu este listat în toate reţetele, dar este destul de plăcut, pentru că scoate în evidenţă aroma busuiocului.

Salsa verde

Salsa verde este cea mai bună făcută de mână, tocând totul foarte fin. Salsa verde se păstrează bine timp de o zi, după care începe să se deterioreze. Este grozavă cu carne, pește și legume preparate fie la grătar, fie la cuptor sau chiar fierte.

8 porții

1 ½ căței de usturoi, curățați
1 mână mică de capere
1 mână mică de castraveciori cornișon (din cei în oțet dulce)
6 fileuri de anșoa
2 mâini mari de pătrunjel cu frunza lată
1 legătură de busuioc proaspăt
1 mână plină de mentă proaspătă
1 lingură de muștar Dijon
45 ml oțet din vin roșu
aprox. 120 ml/8 linguri din cel mai bun ulei de măsline pe care îl aveți
sare și piper negru proaspăt măcinat

Tocați fin toate ingredientele. Puneți acest amestec într-un bol și adăugați muștarul și oțetul de vin roșu. Turnați încet uleiul de măsline până ajungeți la consistența pe care o doriți și echilibrați aromele cu piper negru proaspăt măcinat și, dacă este necesar, sare de mare și oțet din vin roșu.

Salsa cu ardei iute roșu și fenicul

Merge grozav cu pește la grătar sau fructe de mare. Este foarte bună cu somon la cuptor sau la grătar ori cu file de cod - păstrați peștele întreg și serviți-l pe o farfurie mare, cu sosul turnat cu linguriță pe deasupra. Lăsați peștele să se răcească la temperatura camerei, astfel încât să se marineze și să fie pătruns de minunatele arome. Puneți farfuria în mijlocul mesei și lăsați-i pe toți să se servească. Puteți pune alături niște cartofi fierți, o salată gustoasă și pâine.

6 porții

4 ardei iuți roșii medii
1 bulb de fenicul
sucul de la 1-2 lămâi mari
1 mână de frunze de fenicul, dacă găsiți
aprox. 8 linguri de ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat

Tocați fin ardeii iuți după ce le scoateți semințele. Tăiați tulpinile bulbului de fenicul, dar păstrați frunzele verzi. Curățați partea de jos a bulbului și aruncați foile exterioare care par puțin cam tari. Tăiați bulbul în jumătate, iar de la rădăcină spre vârf în felii de 2 mm fiecare. Apoi tăiați invers, tot câte 2 mm, pentru a obține niște cuburi delicate (le puteți face și mai mari, dacă vreți). Tocați frunzele de fenicul. Puneți totul într-un bol, stoarceți sucul de la o lămâie (sau mai mult, după gust) și adăugați uleiul. Asezonați cu sare și piper.

Salsa dulce cu ardei graşi şi iuți roșii

Foccacia tăiată în felii subțiri are un gust grozav cu acest sos. Merge perfect la petrecerile cu băuturi.

6 porții

2 ardei graşi roșii
½ ceapă roșie, tocată mărunt
4 ardei iuți roșii medii/mari, fără semințe și tocați fin
½ cățel de usturoi, tocat mărunt
120 ml/8 linguri de ulei de măsline
1 lingură de oțet de vin roșu
1 mână de pătrunjel, tocat fin
1 mână de busuioc, tocat fin
sare și piper negru proaspăt măcinat

Coaceți pe grătar ardeii graşi întregi, întorcându-i din când în când, până se înnegresc. Puneți-i într-un bol când sunt încă fierbinți şi acoperiți-i cu folie. Lăsați-i să se aburească (ca să-i puteți decoji uşor). Decojiți-i, scoateți-le semințele şi tocați-i fin. Apoi adăugați celelalte ingrediente şi amestecați bine. Gustați şi asezonați. Lăsați-i 1 oră să-şi dezvolte aromele şi mai verificați asezonarea înainte să serviți.

Sos din nucă de cocos, roșii, castravete și lămâie verde

Este un sos sau o salată cu adevărat proaspătă și ușor de făcut. Merge bine în special cu *pui aromat cu pastă de curry verde* (vezi 3, capitolul „Carne de porc, vită, pasăre şi vânat").

4 porții

16 roșii cherry, tăiate în sferturi
sau tocate mare
½ nucă de cocos proaspătă,
rasă sau tăiată fin
1 mână mică de busuioc sau coriandru,
tocat mare
15 cm castravete, curățat de coajă
şi de semințe și tocat mare
1 lingură de ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat
sucul de la 1-2 lămâi verzi
1 ardei iute roșu tăiat în felii subțiri (opțional)

Puneți roșiile, nuca de cocos, busuiocul, castravetele şi ardeiul iute roşu, dacă-l folosiți, într-un bol și amestecați. Chiar înainte să serviți, adăugați uleiul de măsline, sare, piper și suc de lămâie verde după gust.

Sos de roșii de bază

Acest sos poate fi congelat pentru câteva luni sau poate fi păstrat în frigider până la o săptămână. Este considerat baza a nenumărate feluri de mâncare.

6-8 porții

1 cățel de usturoi mare, tocat fin
2 linguri ulei de măsline
1 ardei iute roșu mic și uscat, fărâmițat
2 linguriță de oregano uscat
3 x 400 g conserve de roșii prunișoară italienești
1 lingură de oțet de vin roșu
1 mână de busuioc sau maghiran
(sau ambele), tocate mare
sare și piper negru proaspăt măcinat
2-3 linguri ulei de măsline extravirgin

Într-o tigaie cu fundul gros, căliți ușor usturoiul cu uleiul de măsline, apoi adăugați ardeiul iute, linguriței de oregano și roșiile. Amestecați ușor, dar nu spargeți roșiile, căci vor ieși semințele și vor face sosul un pic amar. Dacă roșiile rămân întregi, iar amestecul fierbe încet, veți obține un sos dulce și plăcut. (Puteți scoate semințele din roșii dacă vreți, dar eu nu-mi bat capul.) Aduceți la fierbere și lăsați la foc mic timp de 1 oră. Adăugați oțetul, apoi amestecați și tocați roșiile în sos. Acum puneți busuiocul proaspăt sau maghiranul (sau ambele), asezonați după gust și adăugați 2-3 linguri din cel mai bun ulei de măsline extravirgin pe care îl aveți.

Ardei iuți murați

Ardeii iuți murați sunt absolut minunați. Sunt grozavi pentru că pot sta în frigider așteptând să fie folosiți. Îmi place să-i utilizez în special la prăjeli sau ciorbe sau îi mănânc pur și simplu așa cum sunt, cu niște brânză și pâine. Sunt foarte buni, și ar trebui să-i încercați.

600 g de ardei iuți verzi medii
15 boabe de piper negru
5 frunze de dafin
2 linguri de semințe de coriandru
5 linguriță de sare
6 linguri cu vârf de zahăr pudră
1 litru de oțet din vin alb sau de orez

Pentru această rețetă trebuie să cumpărați niște ardei iuți verzi perfecți, fără pete (puteți folosi și ardei iuți roșii, dar vor fi puțin mai iuți). Tăiați-i cu atenție de la tulpină către vârf numai pe o parte și scoateți-le semințele (folosiți coada unei linguriță pentru asta). Turnați apă fierbinte peste ardeii iuți, lăsați-i să stea 5 minute, apoi strecurați. Astfel se vor elimina aproape toate semințele rămase. Apoi puneți boabele de piper negru, frunzele de dafin, coriandrul, ardeii iuți și sarea într-un borcan mare sau într-un alt recipient ermetic. Puneți zahărul și oțetul într-o tigaie și încingeți până se dizolvă complet zahărul. Când este destul de fierbinte, dar nu fierbe, turnați în borcanul cu ardeii iuți. Lăsați să se răcească, apoi puneți capacul și țineți-l în frigider cel puțin 2 săptămâni înainte să-i folosiți. Se pot păstra la frigider cel puțin 4 luni.

MULȚUMIRI

Mamei și tatălui meu, pentru că mi-au oferit o copilărie grozavă și o mulțime de oportunități. Și lui Jules, soția mea, pentru că m-a suportat, mi-a dat o palmă și m-a măgulit atunci când a fost nevoie!

Lui Rose Gray și Ruthie Rogers, pentru timpul, încurajările și sprijinul pe care mi le-au acordat. Lui Gennaro Contaldo, pentru că m-a luat sub aripa lui, m-a făcut să simt cu adevărat, să iubesc și să am atitudinea necesară față de adevărata mâncare italienească. Nenorocitule! Lui Paul și Anna, pentru încurajările și ideile de la început. Lui Wilko, pentru că mi-a vândut un scuter periculos. Lui Bender Austriacul, pentru că m-a făcut să râd foarte mult, mi-a fost prieten, mi-a dat o mână de ajutor și este un bucătar al naibii de bun. Lui Girth Boys Inc: Arthur, Ben Numărul 2, Ashley, Theo, Peter, Gary și Damo. Lui Mark Phillips Ansell, pentru lecțiile și șmecheriile sale din primii ani, și tuturor celor de la Cricketers din Clavering. Lui Tim de la Tesco, pentru ajutorul său în căutarea peștelui prin supermarketuri.

Lui Jean Cazals și David Eustace pentru fotografiile lor minunate și pentru că au știut să râdă în zilele stresante. Lui Michael Joseph/Penguin pentru că au tras la această carte cot la cot cu mine: Tom Weldon, Johnny Boy Hamilton, Nick „Zeus" Wilson, minunata Lindsey Jordan, Nici Stanley și James Holland. Noroc!

Lui Optomen Television și tuturor celor implicați în crearea emisiunii: Pat Llewellyn, Peter Gillbe, Corinne Field, grozava Polly, micuța Lucy și restul echipei. Mulțumesc că mi-ați făcut viața un iad trei luni de zile! Multă dragoste. Și lui Ginny Alcock și Kate Habershom, artişti culinari, pentru ajutorul și eforturile depuse!

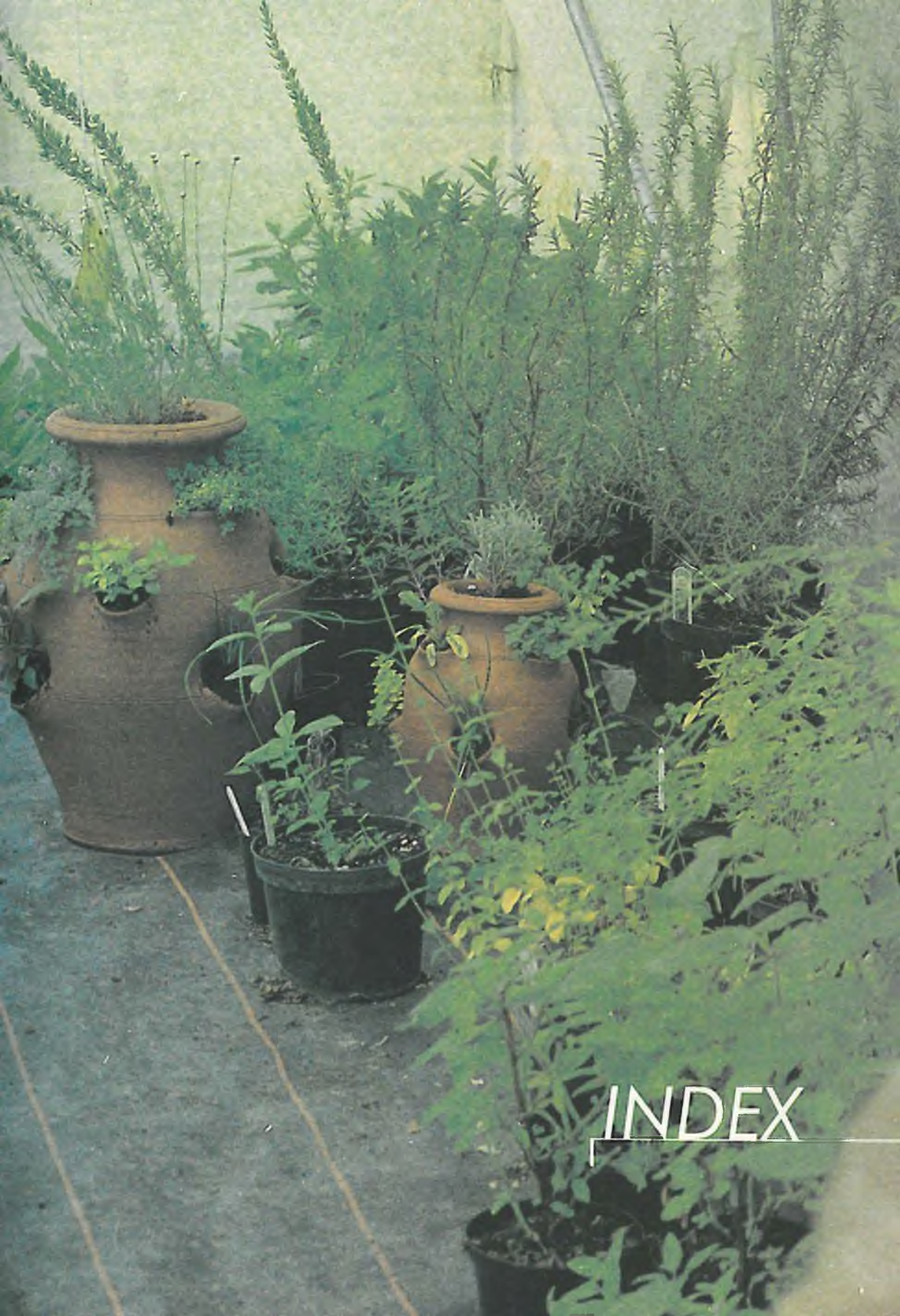
Aș dori să mulțumesc câtorva dintre cei mai buni furnizori din Londra care, pe lângă faptul că mi-au oferit cele mai bune servicii, și-au adus și propria contribuție. Mulțumesc! Cei 4 experți sunt:

Minunata Patricia de la La Fromagerie, 30 Higbury Park, Londra N5 2AA (cel mai bun magazin de brânzeturi din Anglia). Tel.: 020 7359 7440.

Brian Randalls Butchers, 113 Wandsworth Bridge Road, Londra SW6 2TE. Tel.: 020 7736 3426.

Barry the Boy, Portobello Road Market.

Rushton de la George Allans Vegetables, Unitate 12-14, C Block, New Covent Garden Market. Tel. 020 7720 3485.



INDEX

Numerele de pagină îngroşate arată ilustraţiile
(v) arată reţeta vegetariană

(v) aïoli 43
(v) aluat dulce cu puţină crustă 25-28, **26**
alune
(v) semifreddo cu praline 15
ardei
(v) salsa dulce cu ardei graşi şi iuţi roşii 49
sos pesto 46
(v) ardei iuţi muraţi 52, **53**

(v) budincă cu gem 21
(v) budincă cu sirop 22
(v) budinci înăbuşite 19-22

(v) castraveţi: sos din nucă de cocos, roşii, castravete şi lămâie verde 50
ciocolată
(v) budincă cu ciocolată, portocale şi nuci 21
(v) budincă de ciocolată 21
(v) tartă de ciocolată la cuptor 32, **33**
(v) tartă de ciocolată simplă **34**, 35

deserturi
(v) budincă cu ciocolată, portocale şi nuci 21
(v) budincă cu gem 21
(v) budincă cu ghimbir 22
(v) budincă cu sirop 22
(v) budincă de ciocolată 21
(v) budinci înăbuşite 20, 21
(v) budincă în culori 19
(v) fructe coapte 8, **9**
(v) fructe cu firimituri 23-24
(v) reţeta de bază pentru budinca înăbuşită 20
(v) semifreddo 12-14
(v) semifreddo cu praline 15
(v) semifreddo cu smochine şi miere 17
(v) semifreddo cu turrón **6**, 18
(v) tartă cu cremă de lămâie galbenă şi verde 30, **31**
(v) tartă de mascarpone umplută cu fructe 35
(v) tartă de ciocolată simplă **34**, 35
(v) tartă de ciocolată la cuptor 32, **33**
(v) tartă de migdale 29
(v) cremă de mascarpone 11
(v) cremă de vanilie 11

fenicul
(v) salsa cu ardei iute roşu şi fenicul 48
fructe
(v) fructe coapte 8, **9**
(v) fructe cu firimituri 23-24
(v) tartă de mascarpone umplută cu fructe 35
(v) fructe coapte 8, **9**

ghimbir
(v) budincă cu ghimbir 22

lămâi
(v) tartă cu cremă de lămâie galbenă şi verde 30, **31**
lămâie verde
(v) sos din nucă de cocos, roşii, castravete şi lămâie verde 50
(v) tartă cu cremă de lămâie galbenă şi verde 30, **31**
legume
(v) supă de bază de legume 39
vezi şi numele individuale

(v) maioneză 42
mascarpone
(v) cremă de mascarpone 11
(v) tartă de mascarpone umplută cu fructe 35
mentă
(v) sos de mentă 45
miere
(v) semifreddo cu smochine şi miere 17

(v) nucă de cocos: sos din nucă de cocos, roşii, castravete şi lămâie verde 50
(v) nuga: semifreddo cu turrón **6**, 18

peşte
supă de bază de peşte 38

portocale
(v) budincă cu ciocolată, portocale şi nuci 21
pui
supă de bază de pui **36**, 37

roşii
(v) sos din nucă de cocos, roşii, castravete şi lămâie verde 50
(v) sos de roşii de bază 51

(v) salsa cu ardei iute roşu şi fenicul 48
(v) salsa dulce cu ardei graşi şi iuţi roşii 49
(v) semifreddo 12-14
(v) semifreddo cu praline 15
(v) semifreddo cu smochine şi miere 17
(v) semifreddo cu turrón **6**, 18
sosuri
(v) aïoli 43
(v) maioneză 42
(v) pesto 46
(v) salsa cu ardei iute roşu şi fenicul 48
(v) salsa dulce cu ardei graşi şi iuţi roşii 49
(v) salsa verde 47
(v) sos de mentă 45
(v) sos de mere 45
(v) sos de pâine 44
(v) sos de roşii de bază 51
(v) sos din nucă de cocos, roşii, castravete şi lămâie verde 50
(v) supă limpede 40

supe
(v) supă de bază de legume 39
(v) supă limpede 40
supă de bază de peşte 38
supă de bază de pui **36**, 37

tarte
(v) aluat dulce cu puţină crustă 25-28, **26**
coacere 27
(v) tartă cu cremă de lămâie galbenă şi verde 30, **31**
(v) tartă de mascarpone umplută cu fructe 35
(v) tartă de ciocolată la cuptor 32, **33**
(v) tartă de ciocolată simplă **34**, 35
(v) tartă de migdale 29

unt
(v) unt aromat 41
(v) unt pur 41

vanilie
(v) cremă de vanilie 11
(v) zahăr vanilat 10

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, şi-a câştigat statutul de vedetă datorită cărţilor publicate şi emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* şi *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate şi, totodată, prin simplitatea reţetelor. Modul său neconvenţional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici şi talentul de povestitor au atras un public larg şi au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluţionat felul în care britanicii priveau mâncarea şi gătitul şi a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea reţete savuroase şi uşor de preparat.

Jurnalul Naţional şi *Curtea Veche Publishing* vă invită să participaţi la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări şi reţete inedite care vă vor ajuta să vă bucuraţi din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziţie soluţia perfectă pentru a obţine gusturi îndrăzneţe!

Săptămâna viitoare:
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete (6): Plante aromatice • Tapas, aperitive şi gustări • Salate şi dressinguri simple • Supe şi ciorbe

ISBN (vol. I–V) 978-973-669-847-7
ISBN 978-973-669-863-7
5 948486 009450
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

6

Plante aromatice

Aperitive și gustări

Salate

Curtea veche

ÎNTOARCEREA BUCĂTARULUI CARE SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Jamie Oliver este unic. E minunat să-l privești. E minunat să gătești alături de el", Delia Smith

„Rețetele sunt extraordinare — mai ales salatele mixte, cum ar fi cea cu mozzarella și ardei gras roșu copt pe grătar, sau carpaccio-ul de vită fript cu sfeclă roșie, hrean, cardama și parmezan", *New Statesman*

„Face totul să pară atât de ușor, fir-ar el să fie!", *Evening Standard*

„Designul cărții și fotografiile sunt clare și atrăgătoare, iar rețetele sunt dintre cele pe care îți dorești să le încerci și pe care chiar le poți face acasă", *Time Out*

„De nota zece... mâncăruri ușoare și accesibile, cu care vă puteți impresiona prietenii, dar care nu vă vor ține în bucătărie o veșnicie", *Guardian*

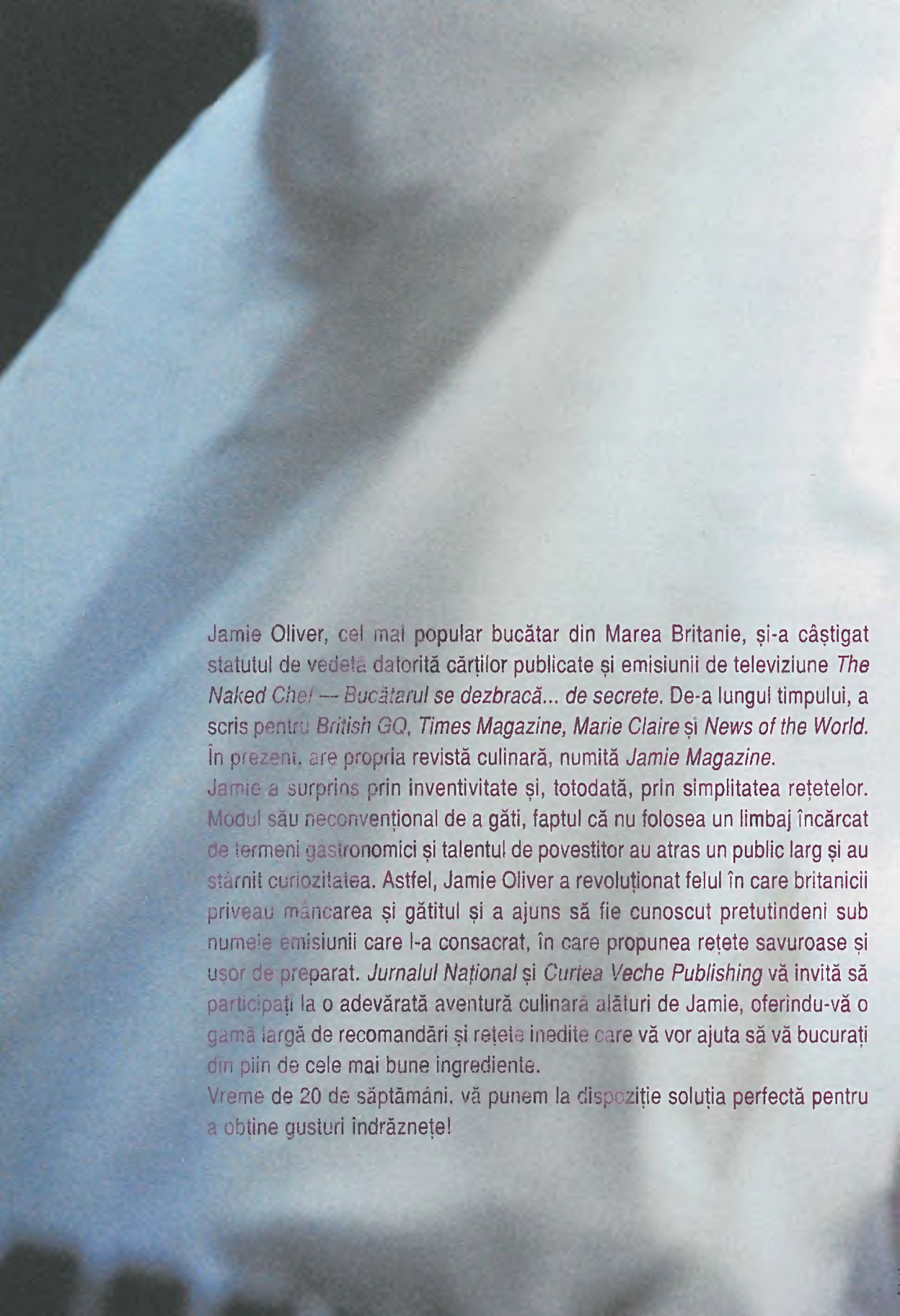
„El e cea mai «picantă» descoperire în bucătărie de la ardeii iuți încoace. Pur și simplu, nu ne putem sătura de Jamie Oliver", *Evening Standard*

„De la salate la fripturi, de la deserturi la paste, el a creat un repertoriu de rețete accesibile oricui, simple, spectaculoase și delicioase, care combină aromele îndrăznețe cu ingredientele proaspete. În același timp, evită jargonul culinar și orice procese complicate și mari consumatoare de timp... în felul lui nepretențios, carismatic, deprins la școala vieții și, mai ales, pasionat de mâncare", *Food and Wine Magazine*

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pubul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la „River Café". De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie*, *Cu Jamie în Italia*, *Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață frumoasă.*



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

6

Plante aromatice • Aperitive și gustări • Salate

Traducere din limba engleză de
Adina Aleman

pentru doamna mea...

pardon,

pentru minunata Jools x

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Adina Aleman. - Bucuresti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-879-8
Vol. 6: Plante aromatice, Aperitive și gustări, Salate. - ISBN 978-973-669-880-4

I. Aleman, Adina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE RETURN OF THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2000
Published in Penguin Books 2002

Copyright © Jamie Oliver Ltd, 2000
Photographs copyright © David Loftus, 2000

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediție în limba română

978-973-669-880-4

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: SÎNZIANA COTOARĂ

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacție: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuție: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

cuprins

10 introducere

14 cum să vă faceți viața mai ușoară

16 nebun după plantele aromatice

20 dimineți minunate

36 tapas, aperitive și gustări

52 salate simple

62 index

introducere

Fir-ar să fie, ce an am avut! Dacă acum un an și jumătate mi-ar fi zis cineva că aveam să ajung să lucrez la continuarea cărții *Bucătarul se dezbracă de... secrete*, n-aș fi crezut asta nici în ruptul capului. Oportunitatea de a scrie prima carte a fost incredibilă, dar faptul că pot să mă desfășor din nou este de-a dreptul extraordinar. Sunt gata s-o duc la bun sfârșit? Da, înconjurat de acei oameni minunați de la editura Penguin, susținut de bunii mei prieteni și de familie, puteți fi convinși că sunt în stare s-o fac. De-abia aștept!

După cum vă puteți imagina, din cauza faptului că sunt cel mai tânăr bucătar apărut de curând în lumea culinară, având la activ un bestseller, dar și o emisiune televizată reușită, ca să nu mai vorbesc de faptul că sunt puțin cam jerpelit și m-am născut în comitatul Essex, am cam luat palme de la oameni. Dar asta nu mă deranjează. De fapt, chiar îmi face plăcere. Mă amuză. Cartea de față nu conține feluri de mâncare pretențioase, ea se adresează oamenilor normali, care vor să afle metode mai simple și ponturi; oameni care vor să transforme mâncărurile simple, de zi cu zi, în ceva deosebit sau absolut fantastic sau mai savuros, cu care să se răsfețe. În final, ea este dedicată tuturor celor interesați să prepare mâncăruri gustoase, savuroase, simple și obișnuite și să se și distreze în același timp. De fapt, asta înseamnă mâncarea. Nu e vorba doar despre mâncatul în sine. Pentru mine, înseamnă să pasăm castronul cu cartofi de la unii la alții, să rup o bucată de pâine, să-mi ling degetele, să mă cherchelesc și să mă bucur de compania rudelor sau a prietenilor apropiați. Dă-ncoace mustarul, tată!

Reacția pe care a stârnit-o *Bucătarul se dezbracă... de secrete* în fi gândit că aveam să fiu invitat să gătesc, cu ocazia unei întâlniri din prim-ministrul italian, la reședința lui oficială? A fost o nebunie! Sau cină rețeta mea de ton fript? Mai bine de atât nu se poate! Sau cine cuptor? Nu pot azi, dragă, mă spăl pe cap. Iar unele dintre scrisorile scrisoare de la cineva care spune că a folosit cartea mea într-o bile albe. Dumnezeu să vă binecuvânteze.

O singură dată am crezut că va fi nevoie să-mi iau picioarele la de pe celălalt trotuar: „Hei, tu, dezbrăcatule! Fă-te-ncoa'! Vreau să-ți fața ochilor, am așteptat să treacă strada, pentru ca mai apoi să mi se în afurisita aia de bucătărie trei seri pe săptămână pentru că te-aș fi prins în primele săptămâni de chin, te-aș fi lăsat lat!" Apoi început să-mi placă. Cred că sunt un bucătar bun. Așa că mersi, bune. O să-ți trimit nota de plată de la spălătorie." Apoi, am avut de-a erau! Mă pipăiau încontinuu pe fund și ziceau: „Bine, dragule, ne plac la nebunie emisiunea ta, cartea și felul în care vorbești, nu-i bestiale. Dar ce surpriză să te vedem îmbrăcat! N-ai putea să-ți scoți pensionare de o vârstă respectabilă m-au făcut să mă înroșesc ca când deschideam gura, vorbeam exact ca Scooby-Doo.

Prin supermarketuri, la cumpărături sau chiar pe stradă, am avut feedback constructiv. Probabil că așa am ajuns să aflu cel mai bine din lucrarea de față. Da, încă mai cred în cele două lucruri datorită *nuda* folosire a alimentelor esențiale din cămara dumneavoastră și în poată aplica și într-o gospodărie obișnuită. Dar, în aceeași măsură, orice supermarket, de la fructe și leguminoase la plante aromatice toții aceste ingrediente, atunci varietatea și calitatea produselor din index pentru a descoperi rețetele vegetariene, care sunt marcate cu

mass-media și în rândul publicului a fost absolut fantastică. Cine s-ar cadrul summitului, pentru însuși Tony Blair și invitatul său, s-o aud pe Zoë Ball declarând la radio că i-a gătit lui Fatboy Slim la s-ar fi așteptat să-mi ofere doamna Merton* rețeta ei de paste la pe care le-am primit au fost grozave. E incredibil să primesc o situație mai delicată, pentru a-și impresiona socrii, și că a primit multe

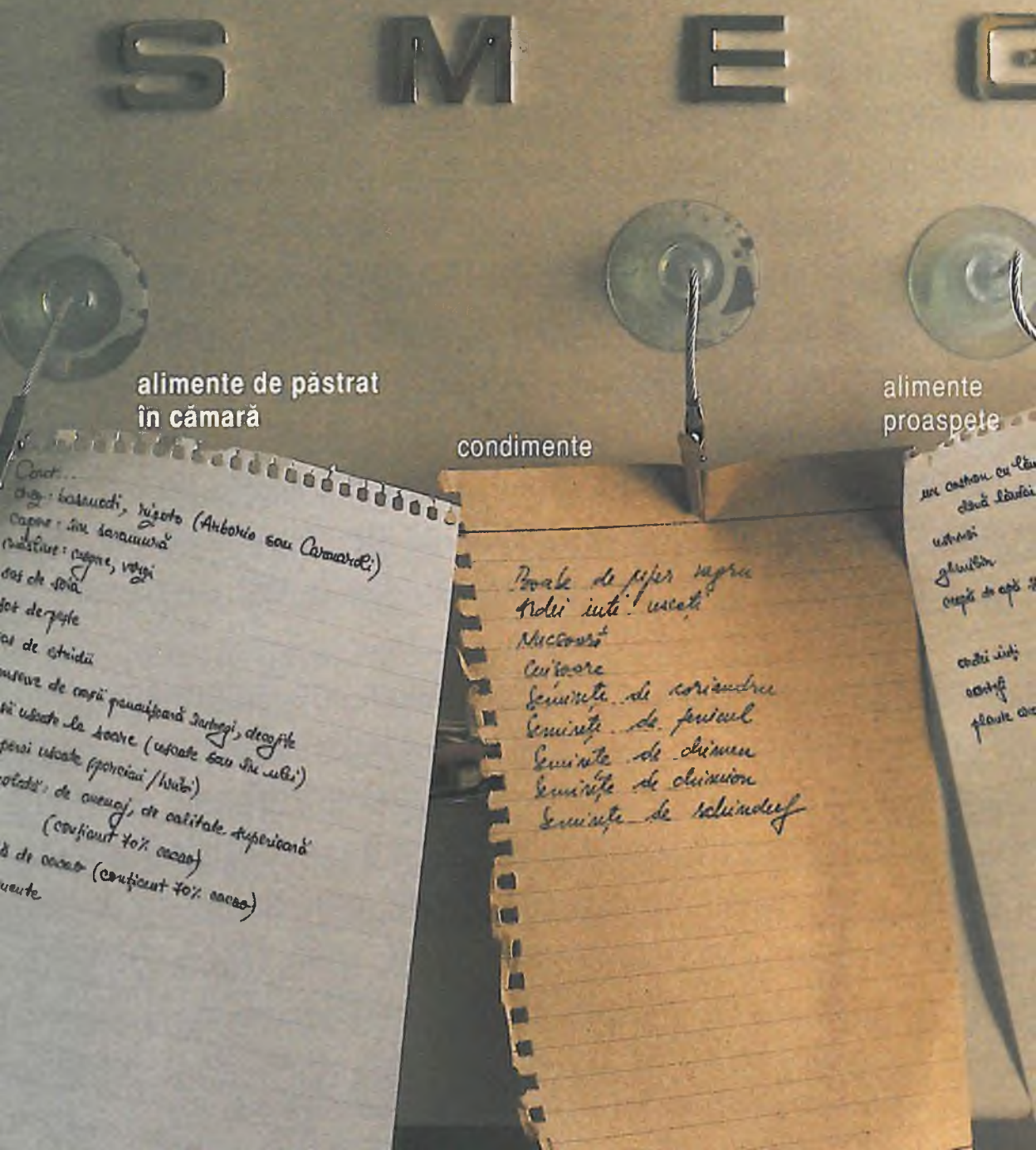
spinare, în momentul în care un malac a început să strige din răsputeri spun o vorbă." Abia îndrăznind să respir, cu viața trecându-mi prin adreseze pe un ton agresiv: „Din cauza ta, prietene, trebuie să stau nevastă-mea spune: «Dacă puștiul ăla blond poate, poți și tu!» Dacă vocea i s-a mai înmuiat și a adăugat: „Acum, că m-am mai obișnuit, a prietene, respect." La care eu i-am răspuns: „Mersi și eu. Toate cele face cu doamnele în vârstă din Sheffield — adevărate tigrese mai semnează-ne și nouă cartea asta aici. Să fie și pupici. Adevărul e că așa, Gwenda?" „Ba da, ba da, așa e, Maureen. Marfă de tot, absolut uniforma?" Să știți că nu-s prea rușinos de felul meu, dar aceste sfecla. Am încercat să le dau o replică isteață, dar de fiecare dată

ocazia să vorbesc cu foarte mulți necunoscuți, de la care am primit un ce își doresc oamenii normali, iar asta a influențat enorm abordarea cărora am ajuns să fiu supranumit „bucătarul dezbrăcat", și anume în *despuierea* metodelor folosite în restaurante, astfel încât ele să se sunt dornic să folosesc ingrediente inedite, care astăzi se găsesc în proaspete și uleiuri din diverse regiuni ale lumii. Dacă susținem cu comerț va cunoaște cu siguranță o îmbunătățire. P.S. Ajutați-vă de litera „v".

* Personaj comic interpretat de actrița britanică Caroline Aherne în *The Mrs. Merton Show* (*n. red.*).

cum să vă faceți viața mai ușoară

Înainte de a începe să gătiți, nu am destule cuvinte să vă spun cât de important este să vă aprovizionați cu ingredientele absolut necesare bucătăriei dumneavoastră. E mai bine să faceți asta o singură dată, ca la carte, decât să luați azi una, mâine alta. Cumpărați produsele enumerate în continuare, care vă promit că nu vor costa o avere, însă vă vor fi de mare folos tot anul.



alimente de păstrat în cămară

- Ulei: de măsline extravirgin, de măsline, de floarea-soarelui
- Oțet: de vin roșu, de vin alb, balsamic, de vin de orez
- Muștar: Dijon, boabe, englezesc
- Sare: de mare Maldon, de masă, pentru gătit
- Zahăr: brun, alb, pudră
- Făină: simplă, cu praf de copt, specială pentru paste (fină și dură) tip 00, mălai
- Praf de copt, bicarbonat de sodiu
- Griș, cușcuș
- Paste făinoase: spaghete, linguine, tagliatelle, penne, farfalle
- Leguminoase (uscate sau la conservă): fasole borlotti, cannellini, flageolet și lima, mazăre galbenă, linte, năut
- Orez: pentru pilaf (cu bobul lung), basmati, pentru rizoto — Arborio sau Carnaroli
- Anșoa în ulei de măsline sau în saramură
- Capere: în saramură (cele mici sunt cele mai bune)
- Măsline: negre, verzi
- Sos de soia, sos de pește, sos de stridii
- Conserve de roșii prunișoară decojite, roșii uscate la soare (uscate sau în ulei)
- Ciuperci uscate: porcini (hribi)
- Ciocolată, pudră de cacao: de calitate superioară, conținut 70% cacao

alimente proaspete

Evident, alimentele proaspete sunt perisabile, dar anumite ingrediente de bază vă vor fi întotdeauna de folos. Încerc să le am întotdeauna la dispoziție pe cele din lista de alături.

condimente

Condimentele sunt absolut necesare (vezi alături). Rezistă mult și, în general, sunt foarte ieftine. Faptul că un condiment sau o plantă aromatică esențială dintr-o cu totul altă parte a lumii poate fi păstrată în bucătăria dumneavoastră, așteptând să o folosiți, este pur și simplu fantastic. Dacă le coaceți și/sau le zdrobiți, parfumul și aroma condimentelor prind viață cu adevărat. Există anumite combinații clasice folosite la curry, tocănițe și pentru asezonarea mâncării, dar chiar și un singur condiment, folosit împreună cu sare, piper și puțin ulei de măsline, poate transforma o bucată de pește sau de carne într-un fel de mâncare mai rafinat, subtil și interesant. În general, atunci când am nevoie de condimente, prefer magazinele mici, cu specific național, pentru că acolo producția și proveniența, dar și modul de păstrare par a fi de mai bună calitate. Plus că sunt cu mult mai ieftine decât în supermarketuri și în magazinele cu delicatese.

nebun după plantele aromatice

Sunt topit după plantele aromatice — atât de tare, încât efectiv am vise în care văd tufe mari de plante și în care simt cea mai mare fericire posibilă la gândul că le am chiar acolo, la îndemână, pentru a le găti (ce ciudat!). Prezența lor e absolut obligatorie în orice bucătărie, fie că e vorba de cea de acasă sau dintr-un restaurant. Eu împart plantele aromatice proaspete în două categorii: cele *rezistente* și cele *delicate*. Iată sfaturile mele privind modul în care să le procurați pe cele mai bune la cel mai bun preț.

plante aromatice proaspete

plante rezistente

Nu sunt grădinar și cu siguranță nu sunt specialist în creșterea plantelor, dar, după ce am cultivat o serie mare de plante precum rozmarinul, dafinul, cimbrul, salvia, maghiranul, oregano-ul și menta în jardiniere și ghivece de-a lungul ultimilor șase ani, presupun că am căpătat suficientă experiență pentru a vă spune că e incredibil de ieftin și extrem de ușor. Nu contează unde locuiți sau cât de mult spațiu aveți la dispoziție — eu nu am avut grădină decât o dată în viață (în rest, m-am descurcat cu jardiniere agățate de pervaz) și chiar și atunci mi se părea că plantele crescute în ghiveci mi se potrivesc cel mai bine. Cheltuind echivalentul a circa 15£ pentru o mulțime de plante, veți avea la dispoziție o paletă largă de arome — cu o singură tăietură de foarfecă. Așadar, iată câteva sfaturi pentru a le planta în ghivece. Rețineți că nu este obligatoriu să le creșteți din semințe.

- *Plante obținute din semințe*

Presărați, pur și simplu, semințele dorite peste îngrășământ organic de bună calitate, într-o tăviță pentru răsaduri. Așezați-le într-un loc cald, la soare, și udați-le regulat. Atunci când au ajuns la o înălțime de aproximativ 2,5 cm, transferați răsadurile în ghivece mici.

- *Ghivecele mici*

Evident, locul ideal pentru a crește răsadurile până ce vor ajunge la mărimea celor comercializate în piețe sau în magazine este o seră, dar un pervaz orientat spre miazăzi poate da rezultate la fel de bune. Un pământ fertil, un sistem adecvat de scurgere a apei și o cantitate mică de apă administrată din două în două zile vor asigura creșterea unei plăntuțe rezistente și gustoase, gata să fie sădită în aer liber.

- *Transplantarea*

  Puteți cumpăra plantele gata să fie puse în grădină sau puteți să le transplantați pe cele crescute de dumneavoastră din semințe (vezi pagina 16). Îndepărtați cu grijă planta aromatică din ghiveciul ei și transferați-o în grădină, într-o jardinieră agățată de pervaz, în coșulețe atârnate sau în ghivece mari de lut ars. Înainte de a sădi planta, asigurați-vă că ați așezat, mai întâi, pe fundul ghiveciului, un strat de pietriș, apoi un strat de îngrășământ organic de bună calitate. Rețineți că mărimea plantei va fi direct proporțională cu cantitatea de pământ din jurul ei.

  Atunci când transplantez plantele aromatice, caut să le folosesc pe cele mai mari și mai rezistente, precum rozmarinul, dafinul și salvia, pentru a forma un strat sau umple un ghiveci. Spațiile rămase între ele pot fi populate cu cimbru, maghiran sau oregano — toate sunt ideale pentru asta. Menta se extinde foarte mult, așa că ar fi mai bine s-o puneți singură în ghiveci.

  Dacă ați ajuns la concluzia că plantele trebuie mutate într-un ghiveci mai mare sau în grădină, puteți face asta oricând.

- *Culegerea plantelor și protecția împotriva dăunătorilor*

  Pentru a încuraja planta să crească mai mult și să se dezvolte complet, rupeți-i mlădițele abia apărute. Plantele precum oregano-ul sau menta nu prea rezistă, de obicei, la temperaturile scăzute din timpul iernii, dar recuperează crescând cu voinicie în jumătatea mai caldă a anului. Pentru a vă asigura că plantele dumneavoastră vor rămâne sănătoase, creșteți mușețel și coada-șoricelului în preajma lor și țineți la distanță limacșii presărând sticlă pisată sau ungând cu vaselină părțile exterioare ale ghivecelor sau bordurilor. Ca să scăpați de afide*, puneți o cantitate mică de detergent în apa din stropitoare și folosiți soluția respectivă la primele semne de infestare (asigurați-vă că spălați bine plantele înainte de a le pune în mâncare).

plante delicate

Sincer să fiu, niciodată n-am reușit să cresc plante delicate precum pătrunjelul, busuiocul, coriandrul și tarhonul. Ele necesită un spațiu suficient de mare, cu sol de bună calitate, într-o zonă bine adăpostită și luminată a grădinii, lucruri de care personal n-am avut parte niciodată (of!), și nu rezistă decât în timpul verii. Mulți dintre prietenii mei au avut mai mult succes în acest sens folosind ghivece mari așezate în bucătărie, pe un pervaz luminat din plin, dar eu am prea puțină răbdare ca să procedez astfel, așa că pur și simplu le iau din piață, sub formă de legături frumușele.

* Purici de plante (*n. trad.*).

plante uscate

În cazul plantelor aromatice uscate, există două scenarii posibile:

1. Plantelor le merge atât de bine încât au început să se extindă, ocupând prea mult spațiu din grădină sau din ghiveci, așa că trebuie să fiu brutal și să le tai pe vinovate, pentru a le permite celorlalte să respire. Apoi nu mai trebuie decât să le adun, să le leg și să le agăț la uscat într-un loc mai cald (lângă un boiler, în uscătorie, deasupra cuptorului sau pur și simplu în preajma unor țevi cu apă fierbinte). Le va lua aproximativ o săptămână ca să se usuce complet.

2. Am cumpărat multe plante de la piață sau de la magazin și nu am folosit decât jumătate din cantitate. Nu am de gând să gătesc vreo zi sau două, așa că le întind pe o tavă și le pun într-un loc cald. Le las lângă mașina de spălat sau pe orice obiect care emite cât de cât puțină căldură. Plantelor delicate le ia de la o zi până la o săptămână să se usuce complet și au o aromă mult mai puternică și autentică decât plantele aromatice mărunțite vândute la plic. Odată uscate, ele pot fi păstrate în cutii închise ermetic luni întregi.

dimineți minunate

ben

eu

În copilărie, mama ne pregătea în fiecare dimineață micul dejun, indiferent că era vorba de un sendviș incredibil cu bacon, de o masă completă sau de gem făcut în casă, întins pe felii groase de pâine. Era un star în bucătărie. Privind retrospectiv, acum pot aprecia cât de bine eram îngrijit, mai ales dacă mă compar cu vreo câțiva prieteni cărora nu li se dădeau decât niște cereale din comerț cu puțin lapte semidegresat. „Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei", obișnuia ea să spună. Mama mea nu era genul care să-și facă griji degeaba, dar cred că avea un sentiment de ușurare atunci când mă vedea ieșind pe ușă cu stomacul plin pentru că știa că, indiferent cum avea să decurgă ziua, nu aveam să sufăr de foame. Creierul, îmi mai spunea ea, are nevoie să fie bine hrănit, iar el lucrează cel mai eficient dimineața, între orele șapte și unsprezece. Sunt sigur că avea dreptate, dar asta nu mi-a folosit la nimic. Aveam tot note proaste la toate materiile, cu excepția artelor și geologiei, și, din punctul de vedere al carierei, pur și simplu nu mă vedeam ajungând un geolog cu valențe artistice — să lucrez numai cu vopsea și noroi, în niciun caz!

Cred că micul dejun este un lux incredibil de subestimat în lumea întreagă. Chiar și Londra zilelor noastre, cu varietatea ei de restaurante, are puține de oferit în ceea ce privește micul dejun. În loc să ne aranjăm întrevederi la prânz sau la cină, de ce să nu ne dăm întâlniri la micul dejun? În loc de a apela la scaune de plastic soioase, de ce să nu existe localuri aerisite, spațioase, curate și stilate în care să se servească micul dejun de la ora șase dimineața până la miezul zilei? Ar fi fantastic, eu m-aș înființa acolo imediat. În loc să folosească ingrediente cumpărate de la cel mai apropiat hipermarket, printre care clasicele pachetele de șuncă vidată și ouăle provenite de la găini crescute în cuști, de ce să nu se pună la dispoziția consumatorilor o varietate largă de tipuri de șuncă ecologică, sărată și afumată, tăiată în felii groase, și ouă ecologice frumoase, aurii, de la păsări crescute de fermierii locali? Până la urmă, există persoane care știu încă să le producă așa cum trebuie — trebuie doar să le găsești. Sucuri proaspete, musli preparat în bucătăria proprie și pâine de casă. Ar trebui să deschid un asemenea restaurant special pentru micul dejun chiar acum, înainte să-i vină ideea altcuiva — aș atrage o mulțime de clienți!

Scopul acestui capitol nu este neapărat de a vă convinge, pe dumneavoastră sau pe familia dumneavoastră, să începeți să luați micul dejun în fiecare dimineață. Dar, sincer vorbind, după o săptămână de muncă, atunci când vin diminețile de sâmbătă și duminică, nu aveți întotdeauna imaginația sau grija necesară pentru a încropi pe loc o gustare interesantă pentru dumneavoastră, familie sau partenerul de viață. Domnilor, dacă vreți să câștigați câteva bile albe, v-aș recomanda călduros, pentru o zi plină de noroc, să-i aduceți domniței micul dejun la pat, iar, doamnelor, dacă sunteți ca doamna mea, pardon, încântătoarea mea Jules, ar trebui să încercați să-i pregătiți un mic dejun gustos bărbatului din viața dumneavoastră înainte de a-i cere niște bani pentru rochia aceea pe care ați văzut-o la Top Shop. Dar, serios acum, înainte de a fi contactat de membrele „Mișcării pentru eliberarea femeilor", am o mulțime de amintiri formidabile ale mic dejunurilor petrecute alături de prietenii mei, și cred că în acest capitol veți descoperi câteva idei interesante și inedite pe care să le adăugați în repertoriul necesar preparării acestei mese a zilei. Dacă știți cumva cine a inventat Pop Tarts*, anunțați-mă și pe mine și o să vă fac o vizită, să stăm de vorbă pe îndelete... Autorul lor trebuie să fi fost cineva de prin Essex.

* Marcă de produse de patiserie precoapte, plate și tăiate în formă dreptunghiulară, cu o umplutură dulce, comercializate de Kellogg Company (*n. trad.*).

sendviș cu bacon în stil propriu

V-ați putea gândi că e simplu de făcut, dar crearea unui sendviș bun cu bacon a reprezentat o provocare pentru mulți bucătari, hoteluri și spelunci din țară timp de ani și ani. Există o cheie a succesului acestei rețete și, în opinia mea, așa se face.

Aveți nevoie de cel mai bun bacon sărat și afumat pe care-l puteți găsi. Asta presupune că bucățile de carne nu se vor micșora și nu vor lăsa apă, așa cum se întâmplă cu majoritatea tipurilor de șuncă existente azi. E mare păcat, pentru că englezii erau foarte buni la creșterea animalelor și la conservarea cărnii acestora. În al doilea rând, v-aș sugera să luați niște bucăți de bacon tăiate mai gros; nu chestiile acelea de grosimea foii de napolitană care au ajuns la modă acum câțiva ani — aveți nevoie de ceva carne în care să vă puteți înfige dinții. În al treilea rând, eu cumpăr o baghetă mică, proaspătă, pentru sendvișuri (trebuie să fie albă, cu excepția cazului în care aveți nevoie de mai multe fibre), care ar trebui să aibă cam 25 de centimetri. Șiret, îl rog apoi politicos pe brutar să mi-o secționeze în lungime în loc să o taie de-a curmezișul, așa cum se procedează de obicei. Întotdeauna fac așa și iese minunat. Probabil este vorba numai de impresia vizuală, dar mie mi se pare că are și un gust mai bun — nu știu de ce. Mereu am fost un tip mai ciudat.

Așa, ați făcut acum rost de șuncă și de pâine. Puteți trece la etapa următoare, care presupune să gătiți baconul și să prăjiți pâinea într-un aparat pentru sendvișuri. Grozav. Dar dacă vă place să vă credeți măcar un pui de tigru, atunci luați o tigaie grill și încingeți-o bine (aproximativ 4 minute la cea mai mare temperatură posibilă), apoi începeți să frigeți cam 4 felii de bacon (pentru fiecare persoană, dacă toți sunt la fel de pofticioși ca mine). După circa 1 minut, puteți întoarce baconul pe cealaltă parte și veți vedea că a căpătat o tentă aurie, împreună cu acele dungi fistichii, care am impresia că îmbogățesc puțin și gustul. Lăsați feliile pe cealaltă parte tot 1 minut. În această etapă, eu le îngrămădesc pe toate într-un capăt al tigăii și le mai las pe foc în timp ce prăjesc alături cele două bucăți de pâine. Ador această metodă pentru că pâinea absoarbe puțin (nu mult) din grăsimea lăsată de carne, ceea ce o face mai gustoasă. Atunci când s-a făcut pe ambele părți, o puteți unge cu unt — eu nu mă obosesc — și puteți pune bacon pe fiecare felie. Așezați cele două bucăți de pâine una peste alta și presați bine. Acum sendvișul e gata de mâncat, de preferință cu niște HP Sauce*. Cu alte ocazii, am pus în tigaie și niște roșii tăiate în jumătate împreună cu câteva ciuperci, ingrediente care merg și ele foarte bine în acest sendviș.

* Sos aromat, de culoare maronie, popular în lumea anglofonă, pe bază de oțet amestecat cu fructe și condimente, care se adaugă la diverse mâncăruri sau în supe ori tocănițe (*n. trad.*).

micul dejun la tigaie, la miezul nopții

Am o experiență îndelungată cu acest fel de mâncare. Îl știu încă din zilele când nu-mi dăduseră tuleiele și, deși nu împlinisem vârsta legală, mergeam la câte o băută la „Wagon and Horses" din Saffron Walden, înarmat cu un buletin fals și însoțit de toți tovarășii din sat. Făceam asta doar din când în când, firește. Dar, serios acum, fără să vorbesc ca un băutor de bere excentric, cred că tuturor ni s-a întâmplat să ni se facă foame pe la miezul nopții, indiferent că eram puțin amețiți sau băuți de-a binelea, altfel de ce ar mai fi kebaburile atât de populare în Marea Britanie? Oricum, întotdeauna mă întorceam acasă alături de trei sau patru prieteni pentru a înfuleca ceva sau pentru a-i caza la mine peste noapte, și acest fel de mâncare era conceput astfel încât să nu fie greu de făcut ori să fie nevoie să spălăm prea multe vase. Ca să fiu sincer, nu era nevoie decât să curăț tigaia antiaderentă. De asemenea, era ușor de deșertat din tigaie în farfurie, pentru că răbdarea nu era o virtute la ora aceea târzie, alături de prietenii mei.

Mai întâi de toate, luați cea mai mare tigaie antiaderentă pe care o aveți și încingeți-o la foc mare cât timp strângeți laolaltă celelalte ingrediente. Evident, nu veți fi foarte organizat la ora aceea, așa că puteți folosi ce aveți, dar mie îmi place să am la îndemână, în cazul ideal, ciuperci, bacon, roșii, cârnați și ouă. În clipa când le veți fi adunat pe toate, tigaia va fi deja fierbinte, așa că tăiați cârnații în lungime și presați-i astfel încât să fie mai subțiri și să se pătrundă mai repede. Așezați-i la unul dintre capetele tigăii. În cealaltă parte, turnați puțin ulei și puneți o grămăjoară de ciuperci întregi sau făcute bucățele. Agitați puțin tigaia, pentru ca ciupercile să fie bine acoperite cu ulei, apoi asezonați-le cu sare și piper. Împingeți-le într-un capăt și apoi adăugați câteva felii de bacon și roșii tăiate în jumătăți. Prăjiți-le câteva minute, până ce șunca devine crocantă și aurie. Agitați iar tigaia și întoarceți carnea pe cealaltă parte. Acum e cazul să puneți la prăjit în toaster niște pâine feliată.

În această etapă, ar trebui să îi conferiți mâncării un aspect rustic și autentic amestecând toate ingredientele, apoi să adăugați 2 sau 3 ouă în diferite margini ale tigăii. Albușurile se vor scurge printre și în jurul cârnaților, șuncii, roșiilor și ciupercilor. Dați focul puțin mai mic și mai lăsați 1 minut înainte de a pune tigaia sub grătar și de a lăsa ouăle să se rumenească după plac. Folosind o tigaie antiaderentă, întotdeauna mi s-a părut extrem de ușor să deșert acest fel de mâncare în farfurie — va semăna cu un *frisbee* și va aluneca în farfuria dumneavoastră fără să opună rezistență. Nu sună apetisant? Sincer, chiar este un deliciu.

smochine cu miere și ricotta

Am mâncat așa ceva prima oară în Florența, și prima mea reacție, ca a unui naiv ce sunt, a fost: cum am ajuns să mănânc brânză la micul dejun? Dar această combinație de smochine și miere este minunată, inedită și teribil de gustoasă.

Înainte de a spune că nu vă plac smochinele... exact asta spuneam și eu, amintindu-mi cum e să mesteci fructe uscate, tari și fără gust, pe care trebuie să le cureți de coajă. Dar mi-am schimbat părerea, deoarece magazinele și supermarketurile au început să facă rost de smochine proaspete de bună calitate, atât verzi, cât și mov. Ușor tari la exterior, cu miezul moale și uneori lipicios, cu un gust dulce extraordinar — nu seamănă cu nimic altceva din ce ați gustat vreodată!

Nu are niciun rost să vă dau cantități exacte pentru această rețetă fiindcă, practic vorbind, puteți să puneți oricât de multe sau puține ingrediente doriți. Personal, urmez, de regulă, rețeta cu o smochină de persoană. Tăiați în cruce partea superioară a smochinei până la mijloc, apoi strângeți ușurel partea inferioară. Va plesni și va avea un aspect foarte fistichiu, și, pe deasupra, această tehnică poate fi de ajutor deoarece scoate la iveală partea interioară a fructului, unde putem picura mierea. Puneți smochina lângă o felie de ricotta proaspătă, cumpărată de la raionul cu delicatese al supermarketului. Picurați din belșug peste fruct și peste brânză mierea dumneavoastră favorită și înfruptați-vă. Eu obișnuiesc să zdrobesc ricotta și smochina cu o furculiță și să le întind pe o felie de pâine prăjită unsă cu unt — puteți încerca și această variantă, este delicioasă!

roșii mari cu busuioc, jambon și brânză cremoasă pe felii groase de pâine prăjită

Iată un fel de mâncare pe care obișnuia să mi-l prepare tata la micul dejun când ne aflam în vacanță în Cipru, folosindu-se de ingredientele de la bufetul cu autoservire al hotelului. În sfârșit, le-am găsit o întrebuințare tradițională roșii uriașe — în cadrul acestei rețete, sunt de-a dreptul fantastice!

Prepararea acestui mic dejun sau a acestei gustări durează exact 1 minut. Mai întâi, se introduc în toaster 2 felii groase de pâine. În timp ce acestea se prăjesc, trebuie să tăiați roșiile în felii cât de groase doriți, să luați câteva crenguțe mici de busuioc, câteva felii de jambon, de pe care mie îmi place să tai grăsimea, și puțină brânză cremoasă. Acum iese pâinea din aparat. Puneți-o pe o farfurie și frecați-o ușor cu un cățel de usturoi tăiat în jumătate (mai mult de formă, mai ales că e vorba de micul dejun, așa că nu exagerați, deși merită să includeți usturoiul în rețetă). Apoi turnați câteva picături de ulei de măsline de bună calitate — puteți să le ungeți cu unt, dacă doriți, dar cred că uleiul de măsline păstrează specificul mediteraneean. Apoi puneți deasupra, pur și simplu, roșiile — foarte important, acum e momentul să le asezonați cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Rupeți busuiocul în bucățele. Puneți și jambonul și brânza și serviți. Foarte simplu, deosebit de gustos.

P.S. Un ou ecologic făcut ochi și așezat deasupra se potrivește de minune cu acest fel de mâncare, dacă aveți timp să-l preparați.

pukkolla

Pukkolla este numele pe care i l-am dat acestui preparat formidabil*. Este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți mânca la micul dejun, întrucât are toate cele necesare pentru a vă începe bine ziua. Practic, este un tip modificat de musii făcut în casă. Cel mai mare avantaj al acestei rețete este că o puteți adapta la propriile preferințe. Pentru păstrarea pukkollei, vă poate fi de mare ajutor un recipient de plastic etanș, deci încercați să faceți rost de așa ceva.

pregătirea și păstrarea

porții pentru mai multe dimineți

8 mâini mari de fulgi de ovăz scoțian ecologic
2 mâini mari de tărâțe de grâu, măcinate
1 mână de caise uscate, tăiate bucățele
1 mână de curmale uscate, tăiate bucățele
1 mână de nuci, tocate
1 mână de migdale, alune de pădure sau nuci de Brazilia, zdrobite sau tocate

Puneți fulgii de ovăz și tărâțele în recipientul de plastic alături de caise și curmale. Adăugați nucile și celelalte fructe alese (de regulă, eu le zdrobesc într-un șervet de bucătărie). Puteți improviza după plac, adăugând alte fructe preferate, precum stafidele, sultaninele sau smochinele — dar cred că amestecul recomandat de mine este destul de reușit. Compoziția se poate păstra bine vreo două luni într-un recipient etanș, dar până atunci le veți fi mâncat de mult, vă garantez.

prepararea și amestecarea

lapte suficient cât să le acopere
½ măr pentru fiecare persoană, spălat, dar nedecojit

Eu aș încerca să fac asta cu o seară sau o zi înainte de momentul în care vreți să consumați pukkolla, deși poate fi făcută pe loc (însă nu veți mai obține acea textură nemaipomenită, omogenă și cremoasă, pe care i-o conferă laptele pe timpul nopții). De obicei, eu pun o cantitate dublă de cereale față de cea necesară (de exemplu, 4 porții

* Cuvânt derivat din eng. *pukka* (arg.), însemnând „mișto", „beton" (*n. red.*).

pentru 2 persoane) într-un bol. Dublând, astfel, cantitatea, veți obține suficientă mâncare pentru următoarele două dimineți. Acoperiți amestecul cu lapte, răzuiți cam ½ măr pentru fiecare persoană și amestecați fructul imediat, pentru a preveni oxidarea lui. Puneți la frigider.

înfulecatul și mâncatul

½ banană pentru fiecare persoană, decojită și feliată sau zdrobită
miere după gust

Scoateți bolul din frigider. Veți descoperi că s-a înmuiat și s-a îngroșat conținutul, așa că mai adăugați puțin lapte. Puneți și banana feliată sau zdrobită. Veți vedea că fructele uscate au eliberat o dulceață naturală, așa că adăugați miere după gust. Serviți într-un bol adăugând o lingură de iaurt și un amestec de fructe de pădure.

iaurt de casă

Ador să fac iaurt. Dintr-un motiv anume, mă umple de satisfacție, nu știu sigur de ce. Cred că datorită faptului că e atât de ușor să transformi un litru de lapte într-un litru de iaurt. Copiilor le place grozav să facă astfel de lucruri ca iaurtul sau pâinea, așa că lăsați-i să încerce.

1 litru de lapte integral, de preferință ecologic
1 × 500 ml iaurt probiotic conținând culturi lactice

Aduceți laptele la fierbere într-o oală cu fundul gros, apoi stingeți focul. Lăsați-l să stea cam 40 de minute, până când s-a răcit până la temperatura corpului. Folosiți-vă degetul pentru a verifica. În acest moment, amestecați sau aruncați în lapte iaurtul probiotic conținând culturi lactice. Acoperiți-l și lăsați-l să stea la temperatura camerei timp de 6-8 ore, după care veți remarca, plini de uimire, că laptele s-a transformat într-un iaurt cremos. Fără a intra în detalii tehnice, bacteriile din iaurt transformă în acid zahărul prezent în mod natural în lapte. Asta face ca laptele să se îngroașe și să capete un gust puțin înțepător. Iaurturile diferite pot reacționa oarecum diferit, de exemplu, unele se vor îngroșa mai tare decât altele, dar, de regulă, rezultatele sunt excepționale. Puneți-l apoi la răcit în frigider. Va ține cam o săptămână.

Iată câteva dintre modurile mele preferate de consumare a iaurtului la micul dejun sau la desert, dar rețineți că e minunat și folosit la marinate (vezi 9, „Marinate și amestecuri de condimente pentru carne"), și e deosebit de răcoritor turnat peste o bucată de miel picant cu cușcuș sau peste curry și orez:

- cu zahăr vanilat
- alături de căpșuni marinate în oțet balsamic
- amestecat cu fructe moi
- cu apă de trandafiri, miere și fistic
- cu pukkolla
- cu smochine și puțin coniac
- cu fructe coapte

Tapas, aperitive și gustări

Sunt pasionat de aperitive și gustări, iar tapas* sunt preparate care mă inspiră în mod deosebit. Trebuie să recunosc că îmi place la nebunie cina de Boxing Day**, atât de mult, încât fac repetiții pe parcursul anului, folosind gustările prezentate în acest capitol. Doamna mea, pardon, minunata mea Jules mă găsește de multe ori la televizor noaptea târziu, după o zi de muncă sau după o repetiție cu trupa, ronțăind niște pâine veche și tare cu ardei iuți murați și alte feluri de mâncare refrigerate sau reciclate. Întotdeauna pare dezgustată de noile și inovatoarele mele combinații, dar ce mai contează, eu sunt mulțumit.

Atunci când vă chemați prietenii să beți ceva împreună sau dacă pur și simplu vine cineva în vizită, este minunat să le oferiți ceva de ronțăit. Dacă aveți câteva trucuri simple în mânecă, atunci aceștia vor avea impresia că sunteți un om foarte de treabă și că ați depus ceva eforturi de dragul lor. Dacă vă place să ciuguliți ceva pe la miezul nopții, așa cum fac eu, atunci răsfoiți restul capitolului pentru a descoperi câteva mâncăruri de mărimea unui deget, a unei mușcături sau a unei gustări.

Puteți combina cu mare succes toate felurile de mâncare din acest capitol, dar eu prefer să le servesc cu pâine făcută în casă. Încercați lipiile mele (vezi 10, „Lipie marocană cu năut" și „Lipie cu brânză feliată, ardei iute și paprica"), pentru că se potrivesc de minune cu tot ce urmează.

* Varietăți de aperitive sau gustări din bucătăria hispanică (*n. trad.*).

** Boxing Day (în engleză, „ziua cadourilor") se sărbătorește în mai multe țări din Commonwealth în ziua de 26 decembrie. Tradiția presupune ca în ziua respectivă să li se împartă cadouri celor mai săraci (*n. trad.*).

migdale prăjite în tigaie cu puțin ardei iute și sare de mare

Probabil că este cel mai rapid fel de mâncare din lume. Credeți-mă, nu există ceva mai delicios, care să meargă mai bine cu orice tip de băutură rece și o companie plăcută decât o farfurie de migdale prăjite, fierbinți și gustoase. Încercați să le puneți și în salate — nu există ceva mai bun!

8 porții

½ lingură de ulei de măsline
255 g migdale curățate de coajă și de pieliță
1-3 ardei iuți roșii mici și uscați
2 vârfuri de cuțit generoase de sare de mare Maldon

Puneți uleiul de măsline și migdalele într-o tigaie fierbinte. Prăjiți și rumeniți puțin migdalele până capătă o culoare brun-aurie, agitând tigaia regulat, pentru a se colora uniform și pentru ca aroma lor de alună să se accentueze. Presărați ardeiul iute mărunțit, după gust, și adăugați sarea de mare. Răsturnați-le și serviți-le pe o farfurie mare. Sunt nemaipomenite!

piure de năut condimentat

Aceasta este o rețetă modificată de humus, dar nu mai puțin gustoasă. Piureul îmi place cel mai mult întins pe niște felii mici de blat de pizza (vezi 10, „Pizza"), pe care le pun într-o tigaie grill până când se rumenesc bine, dar și tortilla reprezintă întotdeauna o variantă rapidă.

6 porții

1 × 400 g conservă de năut sau 170 g boabe de năut uscate,
lăsate la înmuiat în prealabil și fierte până când devin moi
un vârf de cuțit de semințe de chimen, zdrobite
1-2 ardei iuți roșii uscați și mărunțiți
1 cățel de usturoi, decojit și zdrobit până ajunge la consistența unei paste
sucul de la 1 lămâie
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline

Este foarte ușor de făcut. Tot ceea ce contează este gustul dumneavoastră — după părerea mea, năutul nu te satură niciodată, dar trebuie împins de la spate pentru a-și elibera în întregime aromele. Așa că, dacă îl faceți piure și îl condimentați cu puțin chimen, un pic de ardei iute, usturoi pentru puțin aaaaaahhhhhh, sucul de la o lămâie stoarsă pentru o tentă vibrantă și sare și piper după gust, reușiți să obțineți combinația perfectă. Apoi adăugați puțin ulei de măsline extravirgin pentru a subția pasta și pentru a o aromatiza. Îl ador!

tapenade de măsline negre

Măslinele cu sâmburi sunt mult mai gustoase decât cele pe care le găsiți curățate deja — ele reprezintă ingredientul-cheie când vine vorba de acest tapenade.

6-8 porții

250 g măsline negre, curățate de sâmburi
1 cățel de usturoi, decojit
6 fileuri de anșoa
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
sucul de la 1 lămâie

Scoateți sâmburii măslinelor strângându-le în mână sau zdrobindu-le. Puteți fie să le tocați de mână cât mai mic, împreună cu niște usturoi și anșoa, fie să le puneți într-un robot de bucătărie și să le procesați până se transformă într-o pastă. Mai asezonați dacă e nevoie, adăugați ulei de măsline pentru a mai subția compoziția și, foarte important, stoarceți puțin suc de lămâie după gust.

vinete dulci coapte

Unii numesc acest fel de mâncare „caviarul săracilor", dar mie îmi place să-i spun „caviarul băiatului din Essex".

6-8 porții

4 vinete tari
un vârf de cuțit de semințe de chimen, zdrobite
1 cățel de usturoi, zdrobit până ajunge la consistența unei paste
ulei de măsline extravirgin
sucul de la 2 sau 3 lămâi, după gust
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de coriandru, busuioc sau pătrunjel, tocate (opțional)

Încălziți în prealabil cuptorul la temperatura maximă. Puneți vinetele pe o tavă și coaceți-le timp de o oră, până când partea interioară devine foarte moale. Scoateți-le din cuptor, despicați coaja și scoateți miezul. Adăugați chimenul și usturoiul și amestecați-le. Puteți să faceți pasta cât de omogenă doriți, în funcție de preferințe. Adăugați

ulei de măsline pentru a o mai subția puțin. Stoarceți sucul de lămâie și asezonați după gust. Nu le-aș servi niciodată fierbinți, dar sunt grozave călduțe sau la temperatura camerei. Dacă adăugați plante aromatice, faceți-o în ultimul moment, fie că le tocați mărunt sau mai mare.

pastă de dovlecei

Această pastă este fantastică întinsă pe felii de pâine prăjită, amestecată cu paste sau chiar cu ravioli umplute cu ricotta. Încercați să cumpărați dovlecei mici și tari, pentru că au o aromă mai intensă și la mijloc nu sunt moi și pufoși.

6-8 porții

ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt
1-2 ardei iuți roșii uscați și mărunțiți
6-8 dovlecei mici, tăiați felii de mărimi inegale
sare și piper negru proaspăt măcinat
o mână mare de mentă, tocată
sucul de la 1 lămâie

Puneți vreo două linguri de ulei într-o tigaie încinsă și căliți usturoiul și ardeii iuți timp de câteva minute. Adăugați dovleceii, amestecați și ungeți-i cu uleiul din tigaie. Dați focul puțin mai încet, apoi acoperiți-i. Agitați bine tigaia și amestecați la fiecare 5 minute timp de aproximativ 35 de minute, asigurându-vă că dovleceii nu se prind. Gătind cu capacul pus, aveți certitudinea că în tigaie va rămâne suficient lichid. Atunci când dovleceii s-au înmuiat bine, rămânând doar câteva bucăți mai mari, în vreme ce restul s-a transformat într-o pastă, luați-i de pe foc și gustați. Rețineți că veți mânca această compoziție pe pâine, deci s-ar putea să fie nevoie să adăugați mai mulți sau mai puțini ardei iuți, în funcție de gustul dumneavoastră. Asezonați cu sare și piper și mai turnați niște ulei de măsline extravirgin pentru a conferi o aromă deosebită compoziției și a o subția. În final, adăugați menta tocată și sucul de lămâie.

măsline marinate

Partea grozavă la măsline este că există extrem de multe varietăți, așa că atunci când vă aflați la raioanele cu delicatese din supermarketuri, încercați să le gustați pe toate. Atunci când găsesc un soi care îmi place, cumpăr în jur de 500 g odată. Măslinele pot fi apoi condimentate cu mirodenii extraordinare — dar folosiți din cele uscate dacă vă doriți să se păstreze bine.

Amestecați măslinele într-un castron cu oregano uscat din belșug, o frunză de dafin ruptă în bucăți și câțiva ardei iuți roșii uscați și mărunțiți. Asezonați doar cu piper, pentru că măslinele sunt deja sărate, și puneți câteva semințe zdrobite de coriandru sau fenicul. Apoi puneți-le într-un borcan ermetic și acoperiți-le cu ulei de măsline de bună calitate. Este o marinată fantastică, ce va completa aroma măslinelor, făcându-le teribil de gustoase și perfecte pentru a fi gătite, folosite la salate sau, pur și simplu, ca gustare la o băutură.

ardei grași copți și marinați

Sunt grozavi alături de tapas sau aperitive ori serviți ca atare cu o bucată de pește la grătar ori în salate.

6 porții

4 ardei grași mari (2 roșii, 2 galbeni)
1 cățel mare de usturoi, decojit și tăiat felii subțiri
1-2 ardei iuți roșii uscați și mărunțiți
1 lingură de semințe de coriandru
5 linguri de ulei de măsline extravirgin
puțin oțet de vin roșu
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână mare de busuioc proaspăt

De obicei, eu pun ardeii direct pe flacără. Puteți face la fel, folosind un grătar cu cărbuni sau un grill. După ce s-au înnegrit peste tot, lăsați-i să stea în abur într-un castron acoperit timp de 5 minute. Decojiți-i și îndepărtați-le semințele. Nu curățați coaja la robinet, pentru că astfel veți pierde o parte din dulceața delicioasă obținută prin coacere. În general, eu rup ardeii în 8 fâșii și îi pun într-un bol. Adaug usturoiul, ardeii iuți, semințele de coriandru și uleiul de măsline, împreună cu un strop mare de oțet de vin roșu. Cheia rețetei este să-i asezonați cât mai bine, după gust. Amestecați toate ingredientele și, în cazul ideal, ar trebui să lăsați totul să se odihnească astfel o oră, amestecând din când în când, înainte de a rupe și a presăra deasupra busuiocul și de a servi.

ardei grași mici umpluți și gătiți la foc mic

Acești ardei sunt de-a dreptul excepționali. Pot fi mâncați întregi și sunt grozavi ca gustare la o băutură, nefiind prea iuți. În același timp, sunt minunați pentru obținerea unui ulei de măsline aromat, în care mie îmi place să adaug usturoi și dafin pentru un plus de savoare. Sunt fantastici folosiți la salate, cu mozzarella și alte brânzeturi, pe pizza și cu paste făinoase.

10 porții

1 kg de ardei grași mici, rotunzi
1 sticlă de ulei de măsline (nu vă panicați — citiți mai jos!)
1 mână mare de pătrunjel sau busuioc
1 cățel mare de usturoi, decojit și tăiat felii subțiri
2 mâini mari de rucola
1 mână mică de capere, înmuiate și apoi uscate
1 mână de anșoa
10 linguri de oțet balsamic sau suficient cât să-i acopere
sare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați ardeii în jumătate, îndepărtați semințele și spălați-i cu apă rece. Apoi scurgeți-i bine. Înghesuiți-i într-un vas de lut și acoperiți-i cu ulei de măsline, apoi puneți-i la cuptor la 170°C/ treapta 3 la cel pe gaz pentru 35-45 de minute, până când se înmoaie. Scoateți *cu grijă* vasul din cuptor și lăsați-l la răcit. Scoateți ardeii din vas. Puneți uleiul, care a căpătat o aromă fantastică, înapoi în sticla din care l-ați turnat. Tocați pătrunjelul sau busuiocul, rucola și caperele cât mai mărunt. Tocați anșoa în bucăți mari și apoi amestecați toate ingredientele într-un castron. Chiar înainte de a servi, dregeți cu oțetul balsamic și asezonați. Umpleți ardeii cu această compoziție și serviți pe o farfurie ca tapas.

anșoa marinați

Cu excepția cazului în care aveți norocul să găsiți niște anșoa proaspeți, cei mai buni pe care îi puteți găsi sunt aproape întotdeauna sărați și întregi. Și ei sunt buni pentru gătit, dar pentru a mânca anșoa ca în străinătate, pe crostini prăjite, alături de brânzeturi moi și în salate, eu consider că, indiferent cât de buni ar fi, sunt mult prea sărați pentru a mai simți aroma naturală a mâncării. Așa că eu îi marinez, pentru a le scoate surplusul de sare, și apoi îi pătrund cu alte arome interesante.

Dezosați, pur și simplu, bucățile de anșoa și lăsați-le sub un jet de apă câteva minute. Uscați-le cu ajutorul unui șervet și așezați-le frumos într-un vas sau pe o farfurie. Cel mai important e să aveți o substanță acidă care să înlăture sarea și pentru asta puteți folosi la fel de bine un vin dulce de calitate, puțin suc de lămâie sau un oțet cu plante aromatice — puneți doar atât cât să acoperiți aproape bucățile de anșoa. Turnați în aceeași cantitate un ulei de măsline bun și apoi orice aromă vă place, precum ardeiul iute roșu, semințele de fenicul, frunzele de pătrunjel sau de cimbru proaspăt sau bucățele de usturoi ori coajă de lămâie. Pentru a obține rezultate excelente, țineți-le la marinat în frigider cu 2 până la 16 ore înainte de a le consuma.

sardine la grătar

6-8 porții

1 mână mică de pesmet proaspăt
un vârf de cuțit de oregano uscat
1-2 ardei iuți roșii mici, uscați și mărunțiți
1 mână mică de pătrunjel proaspăt, tocat
coaja de la 1 lămâie, tocată mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
8 sardine mari proaspete, curățate de solzi și măruntaie

Amestecați toate ingredientele, cu excepția sardinelor, într-un castron. Tăiați apoi capul peștilor și despicați-le burta. În continuare, va trebui să scoateți coloana vertebrală și restul oaselor. Este puțin migălos, dar merită efortul. Cu mâna stângă trebuie să țineți bine carnea prinsă de șira spinării, iar cu dreapta să trageți de aceasta din urmă. Veți obține niște fileuri care seamănă cu niște aripi de fluture. Nu vă mai rămâne decât să treceți peștele pe ambele părți prin amestecul aromat.

Îmi place să gătesc peștele într-o tigaie grill foarte încinsă sau chiar pe grătar. O parte din pesmet va cădea în timpul prăjirii, dar nu contează prea mult, pentru că deja și-a atins scopul, aromatizând carnea. Nu durează decât 1-2 minute pentru a se pătrunde și

a deveni crocante. Serviți-le pe o farfurie, alături de câteva jumătăți de lămâi. Fantastic! Sunt grozave mai ales cu un pahar de vin.

calamar marinat cu năut și ardei iute roșu

6-8 porții
6 calamari de mărime medie, curățați de măruntaie și spălați
1 × 400 g conservă de năut sau 170 g boabe uscate,
lăsate la înmuiat în prealabil și fierte până devin moi
1 bulb mic de ghimbir proaspăt, decojit și tăiat felii subțiri
circa 4 linguri de ulei de măsline extravirgin
sucul de la 2 lămâi
2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și feliați subțire
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de frunze de pătrunjel proaspăt, tocate mărunt
1 mână de coriandru proaspăt, rupt cu mâna

Puteți să-l rugați pe vânzătorul de pește să vă curețe calamarul și să-l cresteze în zigzag. Aceasta îi va permite marinatei să-l pătrundă mai repede. Perpeliți bine calamarul pe un grătar sau într-o tigaie grill sau într-una simplă bine încinsă. Carnea albă ar trebui să fie gata cam într-un minut, dar tentaculele trebuie lăsate puțin mai mult. După ce le-ați scos din tigaie, tăiați în 3-4 felii carnea albă a fiecărui calamar, lăsând tentaculele întregi. Puneți restul ingredientelor, cu excepția verdețurilor, într-un bol, apoi adăugați și calamarii, cât sunt încă fierbinți, și amestecați totul. Chiar înainte de a servi, presărați și plantele aromatice, după care asezonați după gust.

creveți sărați și condimentați

Practic, ideea acestei rețete este să învelim cochiliile creveților într-o crustă sărată și condimentată.

6-8 porții
1 kg de creveți mici, întregi și cruzi
4 vârfuri de cuțit generoase de sare de mare
6 vârfuri de cuțit generoase de diverse condimente (fenicul, coriandru, chimion, ardei iute roșu), zdrobite ușor

Lăsați creveții cu cochilii cu tot, deși puteți să le îndepărtați capul, dacă doriți. Încingeți foarte bine un wok sau o tigaie mare, apoi adăugați sarea și condimentele. Prăjiți-le și amestecați-le timp de 30 de secunde înainte de a adăuga fructele de mare. Scuturați bine tigaia și amestecați totul. Sarea și condimentele se vor lipi de creveți, învelindu-i într-o crustă. După un minut sau două, creveții vor fi deja gata — își vor fi schimbat culoarea și ar trebui să fie gustoși și crocanți. De obicei, eu îi mănânc cu tot cu cochilii, dar nu e obligatoriu să faceți la fel.

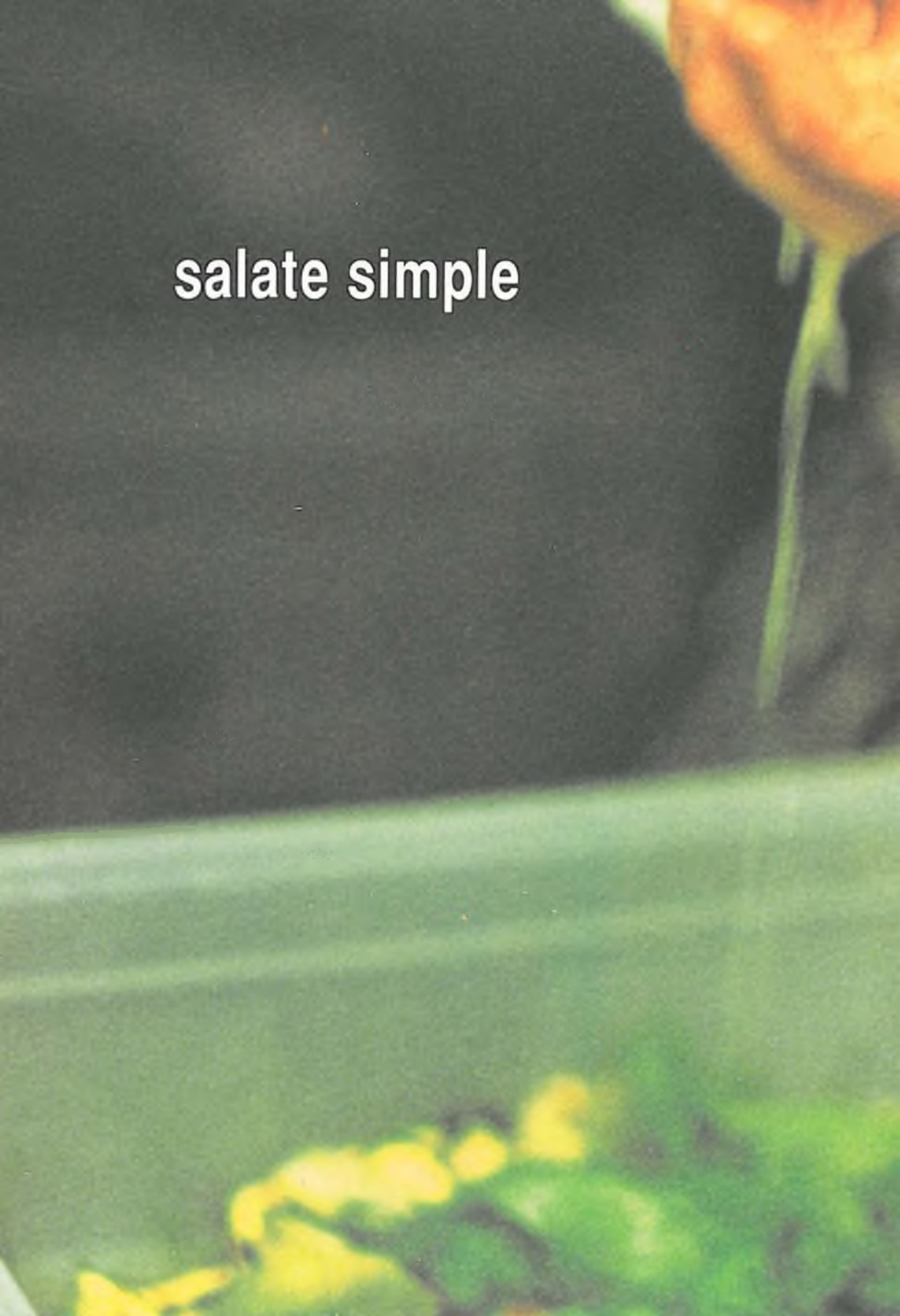
ton aromatizat în stil asiatic

Încercați să cumpărați ton proaspăt, carnea să fie de un roșu aprins. Ideea de bază este să îl consumați crud — ca pe sushi —, dar, de fapt, sucul de lămâie verde, foarte acid, îl va marina.

6-8 porții

455 g ton, de preferință ton roșu
1 avocado copt, curățat de coajă și tăiat cubulețe
sucul de la 4-5 lămâi verzi, după gust
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
3 linguri de ulei de semințe de susan
4 linguri de lapte de nucă de cocos
1 mână de coriandru proaspăt, tocat mărunt
2 linguri cu vârf de semințe de susan
puțin ghimbir proaspăt, decojit și tocat mărunt
sos de soia, după gust

Tăiați tonul cubulețe și puneți-l într-un castron. Adăugați restul ingredientelor, amestecați și adăugați sos de soia pentru asezonare. Acest extraordinar ton aromatizat este grozav pe felii subțiri de pâine prăjită.


salate simple

Ador salatele și, la fel ca în ultima mea carte, am încercat să le fac cât mai simple și accesibile. Propuneți-vă să consumați salate în mod regulat și vor începe să vă placă tot mai mult. Am vorbit cu foarte multe persoane despre preferințele lor culinare și nu vă va surprinde să aflați că majoritatea celor întrebați care este mâncarea lor favorită răspund: „CARNE" sau „CARNE ȘI LEGUME" — și înțelegând prin „legume", practic, cartofi prăjiți sau făcuți piure. Ei bine, e excelent — și mie îmi plac. Dar nimic nu se compară cu o salată grozavă. Chiar și atunci când merg la cele mai scumpe restaurante din Londra, totdeauna cer să-mi fie adusă o porție de salată mixtă cu specialitățile bucătarului, chiar dacă nu este inclusă în meniu. Cred că atunci când comanzi o salată, asta îți spune foarte multe despre bucătăria în care a fost preparată — fie vei primi una care a fost făcută la repezeală, fără mari bătăi de cap, fie vei fi servit cu un amestec fenomenal de verdețuri diferite și de plante aromatice care, atunci când le consumi, te fac să te gândești: „Dumnezeule, ce bun e! Oare ce am mâncat adineauri?" O salată minunată poate fi compusă și dintr-un singur ingredient sau două care se potrivesc foarte bine împreună. Nu e nevoie să fie o combinație sofisticată.

Așa că, pentru a vă împrieteni cu salatele, ar trebui să faceți rost de vreo două castroane mari pe care să le puteți așeza în mijlocul mesei, să cumpărați puțin ulei de măsline extravirgin de calitate superioară, diferite tipuri de oțet — există atât de multe sortimente în zilele noastre! — și să achiziționați câteva ingrediente pe care nu v-ați gândit niciodată să le încercați. Există foarte multe tipuri de frunze de salată, de ridichi, de roșii etc. Lista poate continua la nesfârșit. Veți fi captivați!

salată cu mozzarella și ardei iuți copți

Iată o salată excelentă care poate face parte dintr-o serie de aperitive, dar care poate fi și fel principal sau umplutură pentru sendvișuri. Și aici folosim arome simple: totul se bazează pe mozzarella, cu consistența ei moale și cremoasă, și pe iuțeala plăcută a ardeilor copți. Dacă aveți ocazia, cumpărați mozzarella din lapte de bivoliță, pentru că este mult mai bună și mai delicată, atât la gust, cât și la textură. Salata nu iese deloc la fel de reușită cu acea brânză oribilă, greu de mestecat, folosită la pizza.

De obicei, eu folosesc câte 1 ardei iute roșu, proaspăt, pentru fiecare bulgăre de mozzarella, dar puteți utiliza mai mulți sau mai puțini, după preferință. Înțepați ardeii cu un cuțit, altfel pot să se umfle și să vă explodeze în față, și, dacă aveți aragaz, puneți-i direct pe flacără. Dacă nu folosiți gaz, puneți-i într-o tigaie la cea mai ridicată temperatură a plitei dumneavoastră electrice. Oricum ați face-o, trebuie să înnegriți bine ardeii pe toate părțile, așa că întoarceți-i atunci când e necesar. După ce s-au copt în întregime, puneți-i într-o punguță pentru sendvișuri sau împachetați-i în folie ori puneți-i într-un castron și acoperiți-i pentru 5 minute până se răcesc. Astfel, se vor înăbuși și vă va fi mult mai ușor să-i decojiți și să le scoateți semințele.

În timp ce ardeii stau în abur, rupeți cu grijă mozzarella în 4-5 bucăți și aranjați-o la întâmplare pe o farfurie mare. Îndepărtați pielița și semințele ardeilor și feliați-i pe lungime cât de subțire doriți. Este important să-i presărați cât mai uniform peste mozzarella și e crucial să vă spălați bine pe mâini după ce faceți asta, înainte de a vă freca la ochi sau orice altceva! Adăugați deasupra câteva frunze rupte de busuioc purpuriu și verde și asezonați cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Mai stoarceți puțin suc de lămâie și adăugați o lingură bună de ulei de măsline. Excelent!

salată de roșii cherry zdrobite cu măsline sfărâmate

Aceasta este probabil salata pe care o prepar cel mai rapid, dar care are un gust la fel de grozav. Conține foarte puține ingrediente, arome simple, care se îmbină perfect. Încercați să folosiți o gamă variată de tomate cherry disponibile acum pe piață: de exemplu, puteți cumpăra unele galbene, vărgate și roșii. Și, așa cum spun mereu, este mult mai bine, pentru gust, să cumpărați măsline cu tot cu sâmburi decât fără. Credeți-mă! Păstrând un raport de 4 la 1 între roșii și măsline, începeți prin a sfărâma roșiile într-un bol. Întotdeauna când fac asta pun o mână deasupra lor, pentru protecție, fiindcă sucul și sâmburii au tendința de a zbura peste tot — mai ales pe mine. Puteți zdrobi roșiile cherry oricât doriți, pentru că salata arată mult mai bine când are un aspect brut și rustic decât atunci când e perfectă și frumos aranjată. Apoi zdrobiți măslinele cu grijă pe un tocător cu ajutorul unui obiect tare — o cană sau un făcăleț. Scoateți sâmburii, aruncați măslinele peste roșii și amestecați-le bine.

Iată că baza salatei este gata, iar ceea ce tocmai ați făcut nu e deloc o aiureală culinară. Roșiile au nevoie de sare, iar măslinele sunt conservate în sare. Storcând sucul roșiilor, le-ați permis să absoarbă sarea și aroma ușor afumată a măslinelor. Aceasta face ca măslinele să fie numai bune de mâncat, iar roșiile, delicioase. Cel mai important lucru a fost realizat; acum mai rămâne să-l scoatem în evidență. Puteți face asta adăugând câteva picături de oțet, de preferință de vin roșu sau cu plante aromatice, după gust, apoi să presărați puțin piper negru proaspăt măcinat și 2 sau 3 linguri de ulei de măsline. Și, chiar înainte de a gusta salata, rupeți cât mai mult busuioc și apoi adăugați o mână de frunze de rucola, dacă aveți la dispoziție. Minunat!

P.S. Dacă vă mai rămâne ceva din salată, vă recomand să amestecați resturile cu niște spaghete fierbinți.

cușcuș cu legume de vară la grătar și plante aromatice din belșug

Această rețetă de cușcuș este puțin diferită de cele tradiționale deoarece, în loc de a fierbe sau de a înăbuși cușcușul, pur și simplu îl amestecați crud cu un dressing deosebit de savuros. Astfel, el rămâne destul de tare, ceea ce cred că este mai interesant la o salată.

4 porții

255 g cușcuș
285 ml apă rece
3 ardei grași roșii
1 mână de sparanghel, curățat și decojit, dacă e cazul
2 sau 3 dovlecei/dovlecei patison, feliați
1 legătură mică de ceapă verde, curățată și tăiată mărunt
2-4 ardei iuți roșii, proaspeți, curățați de semințe și tăiați mărunt
3 mâini bune de plante aromatice amestecate (busuioc, coriandru, mentă, pătrunjel)
2 x dressing din ulei de măsline și lămâie (vezi 7, capitolul „Dressinguri")
sare și piper negru proaspăt măcinat
oțet de vin roșu

Puneți cușcușul într-un bol și acoperiți-l cu apă rece. Astfel se va înmuia și veți vedea cum va absorbi treptat apa. În timp ce cușcușul se îmbibă cu apă, ardeii trebuie copți. Eu îi pun, de obicei, direct pe flacăra de la aragaz. Dacă nu aveți un aragaz la dispoziție, atunci coaceți-i direct pe grătar. Orice metodă ați folosi, ardeii trebuie să se înnegrească bine pe toate părțile, așa că întoarceți-i de fiecare dată când e nevoie. Atunci când s-au copt în întregime, puneți-i într-o punguță pentru sendvișuri sau împachetați-i în folie ori pur și simplu puneți-i într-un bol și acoperiți-i pentru 5 minute până se răcesc. Astfel, se vor înăbuși și vă va fi mult mai ușor să-i decojiți și să le scoateți semințele. Curățați-i, scoateți-le semințele și tocați-i în bucăți mari.

Frigeți ușor pe ambele părți sparanghelul și dovleceii sau dovleceii patison într-o tigaie grill foarte bine încinsă. Când s-au făcut, puneți-i în bol peste cușcuș și cu ardeii grași, alături de ceapa verde, ardeii iuți și plantele aromatice. Amestecați bine. Adăugați dressingul din ulei de măsline și suc de lămâie și amestecați. În final, gustați și asezonați cu sare și piper și câteva picături de oțet de vin roșu, pentru un gust acrișor. Este o salată minunată.

index

Numerele de pagină îngroșate indică ilustrațiile
(v) indică rețeta vegetariană.

a
ansoa
ansoa marinati 48
tapenade de măsline negre 42
ardei
ardei grasi mici umpluti și gătiți la foc mic 46, **47**
calamar marinat cu năut și ardei iute rosu 49
v migdale prăjite în tigaie cu putin ardei iute și sare de mare 39, **39**
v salata cu mozzarella si ardei iuți copti 56, **57**
avocado
ton aromatizat în stil asiatic **50**, 51

b
bacon
sendvis cu bacon în stil propriu **24**, 25
brânză
rosii mari cu busuioc, jambon si brânză cremoasă pe felii groase de pâine prăjită 30, **31**

c
calamar
calamar marinat cu năut si ardei iute rosu 49
carne de vită
rosii mari cu busuioc, jambon și brânză cremoasă servite pe felii mari de pâine prăjită **30**, **31**
condimente 15
creveți
creveți sărati si condimentati 49
v cuscus cu legume de vară la grătar si plante aromatice 60, **61**

d
v dovlecei pastă de dovlecei 43

g
gustări
ansoa marinati 48
ardei grasi copti si marinati 45
ardei grasi mici umpluti si gătiti la foc mic 46, **47**
calamar marinat cu năut si ardei iute 49
creveti sărati si condimentati 49
v măsline marinate **44**, 45
v migdale prăjite în tigaie cu putin ardei iute si sare de mare 39, **39**
v pastă de dovlecei 43
v piure de năut condimentat 40, **41**
sardine la grătar 48
tapenade de măsline negre 42
ton aromatizat în stil asiatic **50**, 51
v vinete dulci coapte 42

i
iaurt
v iaurt de casă **34**, 35

j
jambon rosii mari cu busuioc, jambon si brânză cremoasă pe felii groase de pâine prăjită 30, **31**

l
lămâie
v piure de năut condimentat 40, **41**
tapenade de măsline negre 42

m
marinate
ansoa marinati 48
v ardei grasi copti și marinati 45
calamar marinat cu năut si ardei iute rosu 49
v măsline marinate **44**, 45
măsline
v măsline marinate **44**, 45
v salată de rosii cherry zdrobite cu măsline sfărâmate 58-9, **58-9**
tapenade de măsline negre 42
micul dejun
v iaurt de casă **34**, 35
micul dejun la tigaie, la miezul noptii 26, **27**
v pukkola 32-3, **33**
rosii mari cu busuioc, jambon și brânză cremoasă pe felii groase de pâine prăjită 30, **31**
sendvis cu bacon în stil propriu **24**, 25
v smochine cu miere si ricotta 28, **29**
migdale
v migdale prăjite în tigaie cu putin ardei iute si sare de mare 39, **39**
mozzarella
v salată cu mozzarella si ardei iuti copti 56, **57**
v musli pukkolla 32-3, **33**

n
năut
calamar marinat cu năut si ardei iute 49
v piure de năut condimentat 40, 41

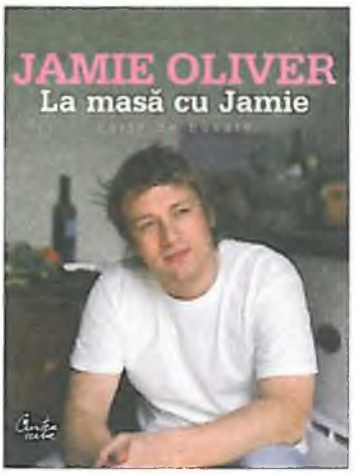
p
plante aromatice 16-19
v cuscus cu legume de vară la grătar si plante aromatice 60, **61**
v pukkola 32-3, **33**
ricotta
v smochine cu miere si ricotta 28, **29**
rosii
rosii mari cu busuioc, jambon si brânză cremoasă pe felii groase de pâine prăjită 30, **31**
v salată de rosii cherry zdrobite cu măsline sfărâmate 58-9, **58-9**
salate
v cuscus cu legume de vară la grătar si plante aromatice 60, **61**
v salată cu mozzarella și ardei iuti copti 56, **57**
v salată de rosii cherry zdrobite cu măsline sfărâmate 58-9, **58-9**
sardine la grătar 48

t
ton
ton aromatizat în stil asiatic **50**, 51

v
vinete
v vinete dulci coapte 42

Cărți apărute la Curtea Veche Publishing

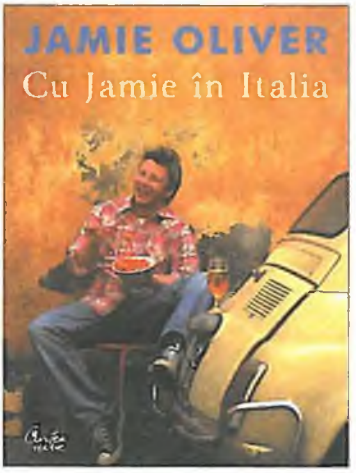
La masă cu Jamie



Rețete destinate celor interesați de mâncarea bună, indiferent de mărimea bugetului. Mese economice, accesibile, ușor și rapid de preparat.

Cu Jamie în Italia

120 de rețete structurate sub forma unui meniu obișnuit dintr-un local italian. Un ghid culinar, dar și un jurnal de călătorie care vă ajută să descoperiți savoarea autentică a Italiei.



20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete* (7):**

Alte salate • Dressinguri • Supe • Paste

ISBN (vol. VI–X) 978-973-669-879-8
ISBN 978-973-669-880-4
5 948486 009610
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

7

Alte salate

Dressinguri

Supe

Paste

Curtea veche

ÎNTOARCEREA BUCĂTARULUI CARE SE DEZBRACĂ... DE SECRETE

„Jamie Oliver este unic. E minunat să-l privești. E minunat să gătești alături de el", Delia Smith

„Rețetele sunt extraordinare — mai ales salatele mixte, cum ar fi cea cu mozzarella și ardei gras roșu copt pe grătar, sau carpaccio de vită fript cu sfeclă roșie, hrean, cardama și parmezan",
New Statesman

„Face totul să pară atât de ușor, fir-ar el să fie!", *Evening Standard*

„Designul cărții și fotografiile sunt clare și atrăgătoare, iar rețetele sunt dintre cele pe care îți dorești să le încerci și pe care chiar le poți face acasă", *Time Out*

„De nota zece... mâncăruri ușoare și accesibile, cu care vă puteți impresiona prietenii, dar care nu vă vor ține în bucătărie o veșnicie", *Guardian*

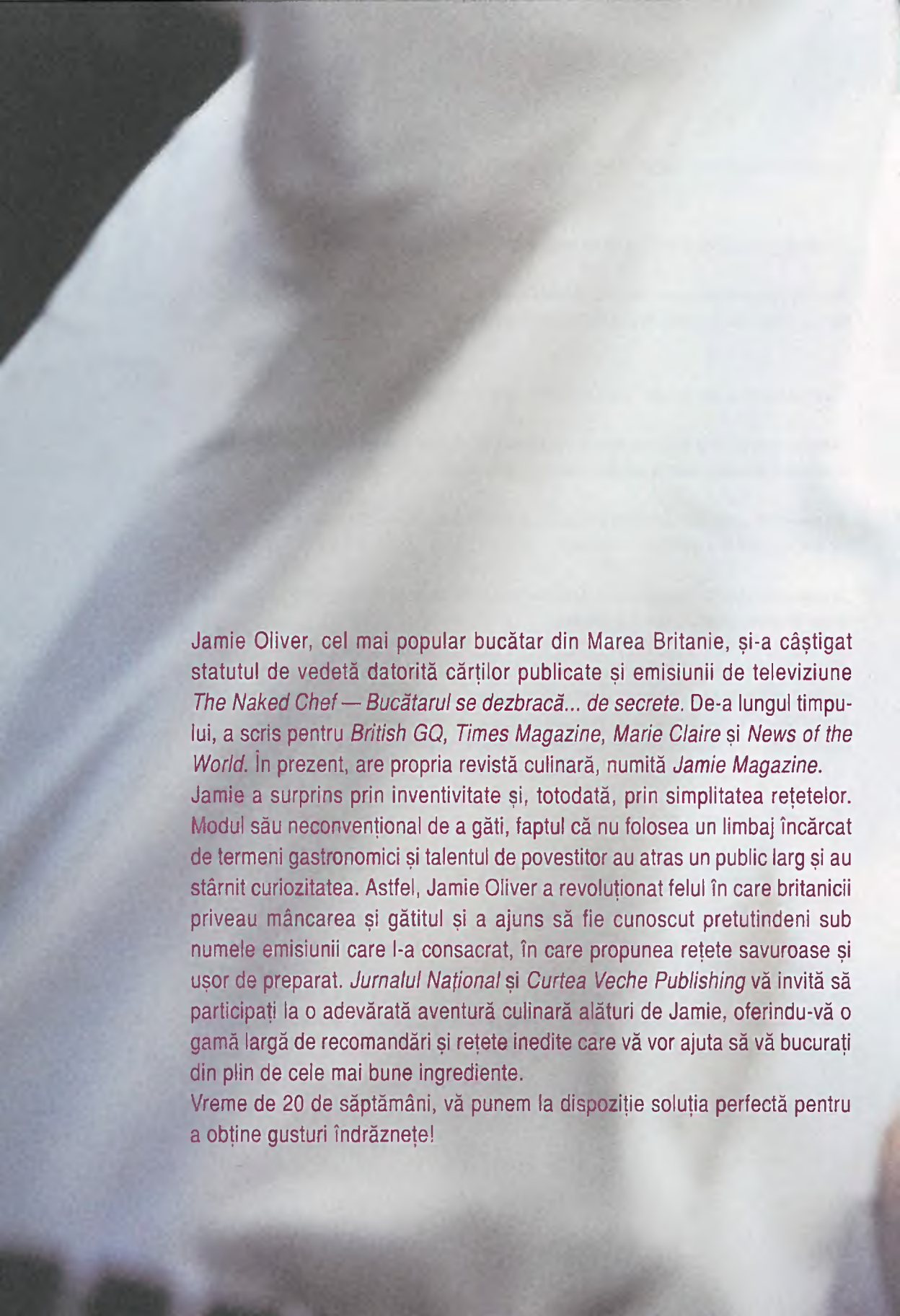
„El e cea mai «picantă» descoperire în bucătărie de la ardeii iuți încoace. Pur și simplu, nu ne putem sătura de Jamie Oliver", *Evening Standard*

„De la salate la fripturi, de la deserturi la paste, el a creat un repertoriu de rețete accesibile oricui, simple, spectaculoase și delicioase, care combină aromele îndrăznețe cu ingredientele proaspete. În același timp, evită jargonul culinar și procesele complicate și mari consumatoare de timp... în felul lui nepretențios, carismatic, deprins la școala vieții și, mai ales, pasionat de mâncare",
Food and Wine Magazine

„Pur și simplu delicios", *Mail on Sunday*

Despre autor

Jamie Oliver a început să gătească în pubul părinților săi pe când avea opt ani. A lucrat cu multe nume mari din bucătăria britanică, inclusiv cu Antonio Carluccio, Rose Gray și Ruth Rogers de la River Café. De asemenea, a scris 10 cărți. Dintre acestea, la Curtea Veche Publishing au apărut *La masă cu Jamie, Cu Jamie în Italia, Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun* și *Acasă la Jamie. Gătește-ți o viață frumoasă.*



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete.* De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World.* În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine.*

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

7

Alte salate • Dressinguri • Supe • Paste

Traducere din limba engleză de
Adina Aleman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Adina Aleman. - București: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-879-8
Vol. 7: Alte salate, Dressinguri, Supe, Paste. - ISBN 978-973-669-882-8

I. Aleman, Adina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE RETURN OF THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2000
Published in Penguin Books 2002

Copyright © Jamie Oliver Ltd, 2000
Photographs copyright © David Loftus, 2000

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediție în limba română

978-973-669-882-8

cuprins

6 alte salate și dressinguri

26 supe

38 paste

62 index

alte salate și dressinguri

salată caldă de verdețuri, cu bacon și anghinare de Ierusalim

Această salată este una extrem de consistentă, plină de arome și de personalitate. Ideea de bază în cazul salatelor calde este să folosiți frunze de salată mai interesante și puțin mai rezistente, de regulă împreună cu sote de legume sau carne friptă. Se poate utiliza orice — de la ficăței de pasăre, șuncă afumată și scoici, până la roșii coapte, semințe de pin sau ceapă caramelizată — absolut orice. Combinația de anghinare de Ierusalim cu bacon afumat este una absolut genială.

Anghinarea de Ierusalim, denumită și topinambur sau nap porcesc, este tot mai des întâlnită în supermarketuri în ultima vreme, dar aveți grijă să nu o confundați cu anghinarea obișnuită, care seamănă cu un ciulin imens. Anghinarea de Ierusalim seamănă mai mult cu niște cartofi cu forme bizare. În cazul acestei rețete, eu folosesc, de regulă, cam 2 anghinare și 2 felii de bacon pentru fiecare persoană, dar cantitățile depind de preferințele dumneavoastră. Mai folosesc și orice combinație de frunze, precum cele de radicchio (cicoare roșie), andivă, lăptucă, rucola și spanac tânăr.

Rupeți frunzele și puneți-le într-un castron sau pe o farfurie. Eu prefer ca, în loc să decojesc anghinarea de Ierusalim, să o frec bine înainte de a o fierbe în apă cu sare clocotită, până când se înmoaie puțin. După fierbere, răciți-o sub un jet de apă rece, scurgeți-o și feliați-o așa cum ați proceda pentru a face cartofi sote. Apoi, într-o tigaie mare, prăjiți niște bacon uscat, tăiat în felii cât doriți de groase. Atunci când au devenit aurii și crocante, scoateți bucățile de bacon și puneți-le deoparte. Puneți în tigaie anghinarea tăiată, împreună cu o lingură mică de ulei, puțin unt și un praf de sare și piper negru proaspăt măcinat. Agitați, din când în când, tigaia, punând baconul înapoi atunci când anghinarea de Ierusalim a ajuns, la rândul ei, aurie și crocantă. Presărați pe deasupra frunzele de salată și turnați din plin dressing fie din busuioc și oțet balsamic (vezi pagina 24), fie din muștar și oțet cu ierburi aromatice (pagina 25).

salată cu cardama, rucola, pară dulce, nucă și parmezan

Ce combinație grozavă, simplă și rafinată în același timp! Nu încercați s-o faceți oricând și oricum, ci doar atunci când puteți face rost de niște pere perfecte, altfel gustul ei va fi insipid. Pentru o persoană, eu folosesc, în general, o jumătate de pară, 2 mâini mari de cardama și 2 mâini mari de rucola. Dacă perele au o coajă frumoasă, nu fac altceva decât să le spăl, dacă nu, le curăț cu ajutorul unui aparat de decojit. Apoi le tai în două și le scot semințele. Nu contează prea mult felul în care sunt tăiate.

Uneori le tai în bucăți mari, alteori le feliez poate sau chiar le rad. Apoi le pun într-un castron, împreună cu cardamaua și rucola. Gustul ușor picant al frunzelor se potrivește atât de bine cu dulceața perelor! Picurați puțin ulei de măsline extravirgin pentru a drege salata, stoarceți puțin suc de lămâie (pentru că sucul lăsat de pere este ușor acid, dar foarte gustos) și asezonați bine cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Amestecați toate ingredientele și serviți. Radeți deasupra niște parmezan sau brânză pecorino, presărați și niște nuci și puneți-vă pe înfulecat. Ador această salată servită cu carne friptă sau ca aperitiv.

UF
FE

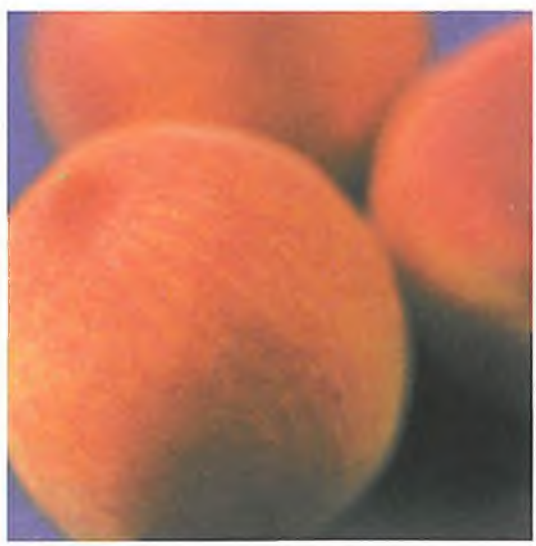
salată thailandeză crocantă

Îmi place enorm la această salată faptul că e foarte crocantă, savuroasă și, pur și simplu, extrem de sănătoasă. Veți obține rezultate incredibile combinând oricare dintre următoarele ingrediente: germeni de fasole, ardei grași verzi și roșii tăiați în felii subțiri, spanac tânăr, ardei iuți roșii sau verzi curățați de semințe și feliați subțire, rucola, ceapă verde tocată, castraveți decojiți și feliați, varză chinezească sau creață tocată mărunt, păstăi întregi comestibile de mazăre (mazăre chinezească) și ierburi aromatice precum busuiocul, menta și coriandrul. Turnați deasupra dressingul thailandez de la pagina 24. Apoi presărați câteva nuci caju sau niște semințe de susan ușor prăjite. E fantastică! Dacă vreți să o faceți mai consistentă, puteți adăuga niște tăiței cu ou, fierți și răciți.

salată de verdețuri cu mozzarella, mentă, piersică și prosciutto

Încercați să faceți rost de niște mozzarella din lapte de bivoliță. Mie îmi place să presar peste ea puțin ardei iute roșu uscat, dar eu sunt obsedat de ardeii iuți, și s-ar putea ca acest lucru să nu fie valabil și pentru dumneavoastră, așa că nu e obligatoriu să faceți la fel! Și puteți folosi orice combinație de verdețuri doriți.

Dacă pregătesc salata pentru masa de prânz, voi folosi o piersică frumoasă și bine coaptă, un bulgăre de mozzarella și vreo câteva felii de prosciutto. Crestați coaja piersicii și scoateți-o în întregime, trăgând-o de jos în sus, apoi tăiați fructul în sferturi. Rupeți mozzarella în bucăți mici și puneți-le pe o farfurie, laolaltă cu bucățile de piersică. Asezonați puțin. Așezați deasupra feliile de prosciutto. Pregătiți diferitele frunze pe care le aveți la dispoziție și rupeți menta cu mâna. Turnați dressingul din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi pagina 25). Puneți apoi verdețurile peste celelalte ingrediente.



salată de cartofi fierți cu avocado și creson

A trebuit să încerc această salată, chiar dacă frunzele de creson se numără printre cele mai lipicioase lucruri din lume. Nu știu din ce motiv, eu sunt cu adevărat dependent de creson și-l ador. Iată combinația mea favorită.

4-6 porții

1 avocado mare, bine copt
700 g cartofi noi curățați
3 legături de creson, spălate
ulei de măsline
sucul de la 1-2 lămâi
sare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți cartofii noi în apă clocotită cu sare până se înmoaie, apoi scurgeți-i. Tăiați fructul de avocado în jumătate și scoateți sâmburele. Decojiți-l și tăiați-l pe lung, în felii sau în bucăți groase (cum vă place mai mult), și puneți-l într-un castron. Tăiați cartofii mai măricei în jumătate — astfel, uleiul de măsline și sucul de lămâie îi vor pătrunde mai bine. Dacă sunt mici, lăsați-i întregi. Puneți-i în vas. Adăugați deasupra cresonul, apoi câteva linguri bune de ulei de măsline și suc de lămâie după gust. Asezonați și amestecați. Serviți pe o farfurie mare, presărând deasupra frunzulițele de creson rămase. Este fenomenală cu pui, pește sau, pur și simplu, ca salată, mai ales în timpul verii.

salată de calamar fript și marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute

4-6 porții

1 kg calamar, tranșat și curățat de intestine
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 conservă de 400 g de fasole cannellini sau 170 g de fasole uscată, lăsată la înmuiat în prealabil și fiartă până când boabele devin moi
1-2 ardei iuți proaspeți, unul roșu și unul verde
2 mâini bune de rucola
sucul de la 2 lămâi verzi sau de la 1 lămâie galbenă
ulei de măsline
ulei de măsline extravirgin

Rugați-l pe vânzător să curețe pielea și să îndepărteze intestinele calamarului. Crestați calamarul ușor, în formă de zigzag. Dați-l deoparte până încingeți foarte, foarte tare o tigaie grill. Puteți folosi la fel de bine un wok (tigaie chinezească adâncă, cu fund rotunjit și grilaj) sau un grill. Asezonați puțin calamarul chiar înainte de a-l găti, apoi puneți-l în tigaie. După un minut ar trebui să fie bine rumenit, așa că întoarceți-l și pe cealaltă parte și mai lăsați-l să stea un minut, după care scoateți-l din tigaie și puneți-l deoparte. Încălziți fasolea cannellini și puneți-o într-un bol. Adăugați ardeii iuți feliați, împreună cu rucola, sucul de lămâie și uleiul de măsline, apoi asezonați. Tăiați calamarul în diverse forme și amestecați-l cu restul ingredientelor. Puțin ulei de măsline extravirgin picurat pe deasupra va desăvârși minunat această salată.

salată din frunze și rădăcină de țelină, cu pătrunjel și rodie

Aceasta este o salată autentică și are un gust fantastic servită cu pește sau carne rece. Pentru a obține o textură delicată, așa cum e necesar în cazul acestei rețete, căpățâna și frunzele de țelină ar trebui feliate foarte fin. Puteți face aceasta manual, cu un cuțit, sau folosind un aparat special pentru feliat, pe care îl puteți achiziționa la un preț foarte bun. Vă va ușura mult munca. De obicei, eu folosesc 1 rădăcină întreagă și 1 legătură de frunze de țelină.

Nu trebuie decât să curățați de coajă căpățâna de țelină și apoi s-o tăiați în felii subțiri. Puneți-o într-un bol, împreună cu niște pătrunjel verde tocat și o mână zdravănă de semințe de rodie (rețineți că trebuie să utilizați numai semințele de culoare roșie, nu și pe cele galbene, care sunt amărui). Asezonați și adăugați un dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (pagina 25). La această salată, sosul poate fi turnat cu ceva timp înainte, nu e necesar să-l turnați în momentul servirii. Puneți-o pe o farfurie mare și presărați deasupra alți sâmburi de rodie. Uneori, eu mai sfărâm deasupra niște brânză de capră sau ricotta tratată cu ierburi aromatice uscate, sare și piper, apoi stropită cu ulei de măsline și pusă în cuptorul încins până capătă o crustă aurie.

dressinguri

Haideți să vorbim despre lucrurile simple care mă fac fericit. De ce ar crede un băiat de 24 de ani că este tare isteț doar pentru că-și prepară dressingurile în borcane de gem? Uneori, cred că par puțin cam obsedat. Poate sună prea simplu, dar adevărul e că toți ajungem să ne căpătuim cu o sumedenie de borcane de dulceață goale. Așa că, pur și simplu, introduceți toate ingredientele necesare unui sos pentru salată într-un asemenea recipient, strângeți-i capacul și scuturați-l bine. Utilizați sosul la salată și, dacă vă mai rămâne, puteți păstra restul în borcan, ascuns undeva în frigider și așteptând să aromatizeze următoarea salată. Iar partea cea mai bună e că nu va fi necesar să spălați castroane, teluri și sticle, ci un singur borcan de gem.

Am descoperit că dressingurile pe bază de oțet își păstrează gustul fabulos aproximativ o săptămână, pe când cele cu suc de lămâie galbenă ori verde sau cele care conțin produse lactate nu vor avea gust bun decât vreo două zile. La paginile 24-25 veți găsi ingredientele pentru 6 sosuri simple și gustoase. Puteți folosi fiecare dressing la o salată pentru 4 persoane, dar puteți dubla cantitățile, dacă aveți nevoie de mai mult.

dressing din busuioc, oțet baisamic și semințe de pin

2 linguri de oțet balsamic
5 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 mână mare de busuioc proaspăt tocat
1 mână mare de semințe de pin, prăjite și tocate
sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust

dressing din coriandru cu crème fraîche

3 linguri de ulei de măsline extravirgin
3 linguri de crème fraîche
3 linguriță de muștar Dijon
2-3 linguri de suc de lămâie
2 mâini de coriandru proaspăt, zdrobit sau tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust

dressing thailandez

4 linguri de suc proaspăt de lămâie verde
3 linguri de ulei de măsline
1 lingură de ulei de susan
1 lingură de sos de soia
1 vârf generos de cuțit de zahăr brun
1 lingură de ghimbir proaspăt, decojit și tocat mărunt
½ cățel de usturoi, tăiat felii subțiri
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat semințe și tăiat felii subțiri
1 mână mare de coriandru sau de busuioc proaspăt, tocat

dressing din muștar și oțet din ierburi aromatice

6 linguri de ulei de măsline
2 linguri de muștar Dijon
2 linguri de oțet roșu sau alb din plante aromatice
1 linguriță rasă de sare
1 linguriță piper negru proaspăt măcinat

dressing din ulei de măsline și suc de lămâie

2 linguri de suc de lămâie
5 linguri de ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat

dressing din roșii cherry dulci

1 ceșcuță de roșii cherry coapte, bine spălate și tocate mărunt
½ cățel de usturoi, tocat mărunt
6 linguri de ulei de măsline
2 linguri de oțet din vin roșu
1 mână de busuioc, zdrobit sau tocat mărunt
1 praf de boia iute
sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust
2 fileuri de anșoa, tocate (opțional)

supe

Supele bune sunt un fel de mâncare excelent, care ne amintește de copilărie. Ele sunt foarte ușor de făcut, dar trebuie să rețineți că este esențial să folosiți o supă de bază gustoasă. Înainte de a trece pripit la concluzia că va fi nevoie să fierbeți ingredientele ore întregi, haideți să vă spun cum îmi prepar eu supa de bază când sunt acasă. E duminică seară, și tocmai am mâncat la cină niște pui fript cu garnitură, iar acum spăl vasele. În acest moment, se pot întâmpla două lucruri: unu, pot arunca toate resturile păsării la gunoi, sau doi, pot să le pun într-o oală, împreună cu câteva rădăcinoase (morcovi, ceapă, țelină) și câteva crenguțe de ierburi aromatice smulse din jardinierele de la fereastră, să le acopăr cu apă și apoi să le aduc la punctul de fierbere și să le las la foc mic timp de o oră. Iată, am obținut o supă de bază minunată, simplă și savuroasă. De regulă, o strecor înainte de a o pune în câteva recipiente și de a o congela, lăsând-o până în momentul în care o voi folosi la sosuri, bulionuri sau supe. Mai ușor nu se poate! Nici pomeneală de cuburi pentru supă! Dacă sunteți vegetarian, puteți obține niște supe de bază excelente folosind multe legume proaspete — e esențial să folosiți și o mână de ciuperci uscate, pentru că ele îi vor conferi o aromă cu adevărat durabilă. Veți găsi trei rețete pentru supa de bază în nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin".

supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure

4-6 porții

2 cubulețe de unt
2 căței de usturoi, tocați mărunt
1 ceapă, tocată mărunt
455 g anghinare de Ierusalim, decojită și tocată
225 g cartofi, decojiți și tocați
1 mână mare de frunze de cimbru
1,1 litri supă de bază de pui sau de legume (vezi nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
155 g mascarpone
sare și piper negru proaspăt măcinat
circa 200 g alune de pădure, prăjite și zdrobite

Într-o tigaie mare, topiți untul și căliți la foc mic usturoiul, ceapa, anghinarea, cartofii și cimbrul. Adăugați supa de pui, aduceți la punctul de fierbere și lăsați la foc mic circa 30 de minute, până când anghinarea de Ierusalim și cartofii s-au înmuiat. Pasați supa obținută, fie lăsând bucăți mai mari, fie făcând un piure omogen. Puneți-o iar pe foc, adăugând brânza mascarpone și asezonând cu sare și piper. Serviți-o presărată cu alune de pădure.

supa și găluștele de sâmbătă ale lui Mary

Mary este mama prietenului meu Kevin, iar supa ei de sâmbătă este faimoasă în tot estul Londrei. Este un fel de mâncare minunat, originar tocmai din Indiile de Vest. Există tot felul de povești referitoare la numele ei, dar, în fapt, este o supă consistentă, cu bucăți mari de carne și care folosește orice tip de legumă rămasă prin cămară. Cui îi pasă de ce i se spune așa? E, oricum, o rețetă incredibil de gustoasă, chiar și servită lunea, iar asta-i tot ce contează! Eu am modificat rețeta lui Mary după propriile preferințe — probabil că voi primi o palmă după ceafă, dar așa e gătitul, și poți face ce vrei!

6-8 porții

găluște

4 linguri cu vârf de făină cu praf de copt
4 linguri cu vârf de mălai (dacă nu găsiți, folosiți făină simplă)
55 g sau ¼ pachet de unt moale
sare și piper negru proaspăt măcinat
apă cât să se lege aluatul

supă

680 g carne fiartă de miel sau de vită, tăiată cubulețe
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
1 ceapă de mărime medie, feliată fin
1 morcov de mărime medie, tocat mare
2 linguri semințe de coriandru
2 mâini de cimbru proaspăt
2 cartofi dulci mari, decojiți și tăiați cuburi
1 dovleac plăcintar (455 g), curățat de coajă și semințe și tăiat cuburi
455 g igname, decojite și tocate mare
1,1 l supă de bază de pui (vezi nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
1 conservă de 400 ml cu lapte de nucă de cocos
255 g bame
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați

Frecați făina, mălaiul, untul și condimentele, adăugând apă puțin câte puțin, astfel încât să obțineți un aluat tare. Formați din el bulgări puțin mai mici decât mingile de golf și dați-i deoparte.

Într-o oală mare, prăjiți carnea condimentată în puțin ulei de măsline până când se rumenește puțin. Adăugați ceapa, morcovul, semințele de coriandru și cimbrul. Agitați bine vasul în sens circular și lăsați-le să se înmoaie puțin înainte de a pune și cartofii dulci, dovleacul și ignamele. Dați focul mai mic și lăsați-le pe foc timp de 20 de minute, cu capacul pus, agitând oala din când în când. Turnați apoi supa de bază de pui, puneți și găluștele deasupra și fierbeți totul la foc mic 40 de minute, cu capacul pus, înainte de a adăuga laptele de nucă de cocos și bamele și de a mai lăsa totul la fiert încă 10 minute. Asezonați cu grijă, pe măsură ce gustați. Presărați pe deasupra ardeii iuți roșii tocați înainte de a servi supa. E nemaipomenită!

P.S. În loc să aruncați semințele de dovleac, prăjiți-le în puțin ulei de măsline cu sare, până devin crocante. Serviți-le fie presărate pe deasupra supei, fie separat, împreună cu ceva de băut.

supă de dovleac cu șuncă de Parma, salvie, ceapă și arpacaș

În Italia, când șunca de Parma și prosciutto se taie felii, jumătatea care este foarte slabă se folosește la salate și la felurile de mâncare pe bază de carne. Cealaltă jumătate este mai grasă și cu mai multe zgârciuri, așa că se pretează foarte bine la învelirea bucăților de pește și carne pentru prăjire. Ceea ce rămâne în final este ciolanul, care e grozav fiert la foc mic cu fasole sau folosit la supe. În Anglia nu prea întrebuințăm ciolanele și am descoperit că în supermarketuri ele sunt fie aruncate, fie lăsate deoparte. Așa că întrebați la raionul respectiv dacă vă pot da așa ceva. Ar trebui să vă coste cam jumătate din cât ați da pe o bucată de șuncă macră. Dacă sunteți refuzat, adresați-vă managerului magazinului. Dacă totuși nu puteți obține un astfel de ciolan, atunci îl puteți înlocui fără probleme cu o bucată de costiță afumată sau cu niște jambon cu os.

4-6 porții

1 ceapă roșie, tocată mărunt
1 lingură semințe de coriandru, zdrobite
2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt
ulei de măsline
1 dovleac plăcintar decojit, curățat de semințe și tăiat mare
2 mâini mari de salvie proaspătă
1 mână mare de arpacaș
1,1 l supă de bază de pui sau de legume (vezi nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
aproximativ 680 g șuncă de Parma (ciolan sau jambon), curățată de piele
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin

opțional

1 mână de castane, fără coajă
puțină boia iute și nucșoară

Într-un vas mare, căliți la foc mic ceapa, semințele de coriandru și cățelul de usturoi în puțin ulei de măsline, până când se înmoaie. Apoi adăugați dovleacul, salvia, castanele, dacă aveți, și arpacașul. Puneți și supa de pui sau de legume și ciolanul. Aduceți la punctul de fierbere, apoi lăsați-le la foc mic timp de 1½ ore. Scoateți ciolanul, aruncați osul, dacă e cazul, apoi rupeți carnea în bucățele mici cu ajutorul a două furculițe și dați-o deoparte. Pasați jumătate din supă până se omogenizează. Puneți-o înapoi în oală, împreună cu bucățile de carne, apoi asezonați cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Adăugați boiaua și nucșoara măcinată, dacă doriți. Puteți s-o mai subțiați cu puțină supă de bază, dacă simțiți nevoia. Serviți-o într-un bol, cu câteva picături de ulei de măsline extravirgin picant, împreună cu niște pâine crocantă fierbinte.

supă de fructe de mare cu plante aromatice, pâine prăjită și sos de usturoi (aïoli)

Această supă e de-a dreptul fabuloasă! Dacă mi-ar servi-o un prieten, aș fi mai mult decât impresionat. Încercați-o — vă va plăcea cu siguranță! Eu folosesc multe midii, pentru că sunt gustoase și accesibile. Puteți adăuga orice alte fructe de mare doriți. În cazul acestui preparat, aïoli nu joacă un rol esențial, dar e minunat și ar trebui să-i încercați.

6 porții

795 g amestec de fructe de mare (calamar, barbun, crevete și pește-undițar)
795 g midii
1 conservă de 400 g sau 8 roșii prunișoare mari, bine coapte
ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, decojiți și tăiați felii
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și feliați
2 mâini mari de dovlecei, feliați fin
2 pahare mari de vin alb
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini mari de amestec din plante aromatice proaspete, rupte cu mâna (busuioc, pătrunjel, fenicul, maghiran)
sos de usturoi — aïoli (vezi nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
1 lămâie

Mai întâi de toate, curățați fructele de mare. De obicei, eu îl rog pe vânzător să înlăture solzii, intestinele și oasele peștelui și să curețe calamarul în locul meu — mă scutește de multă bătaie de cap. Astfel, nu mai trebuie să îndepărtez decât mustățile midiilor. Dacă folosiți roșii proaspete, scoateți-le codițele și cufundați-le în apă clocotită pentru 1 minut — astfel, pielița se va desprinde mai ușor —, apoi clătiți-le repede sub un jet de apă rece și decojiți-le.

Într-o cratiță bine încinsă, turnați 4 linguri mari de ulei de măsline extravirgin și adăugați midiile. Puneți deasupra usturoiul, ardeiul iute și dovleceii, agitați bine, apoi turnați și vinul alb. În timp ce sfârâie, zdrobiți roșiile și puneți-le în cratiță împreună cu restul fructelor de mare. Dați focul mai mic și fierbeți aproximativ 5 minute, până când se deschid midiile. Aruncați-le pe cele care au rămas închise. Asezonați cu sare și piper negru proaspăt măcinat și cu ierburi aromatice. Serviți supa în castroane mari cu pâine prăjită și, dacă vreți să fie cu adevărat grozavă, adăugați o linguriță mare de sos aïoli și o felie de lămâie deasupra.

supă thailandeză aromată

Această supă este foarte sățioasă și are proprietăți detoxifiante. Pornind de la rețeta de mai jos, este ușor să variați, apelând la diferite fructe de mare și plante aromatice sau chiar adăugând tăiței, pentru a o face mai consistentă. Este deja o practică împământenită să se presare pe deasupra felii subțiri de ceapă prăjită, chiar înainte de a o servi — bună idee, dar încă un vas de spălat!

4 porții

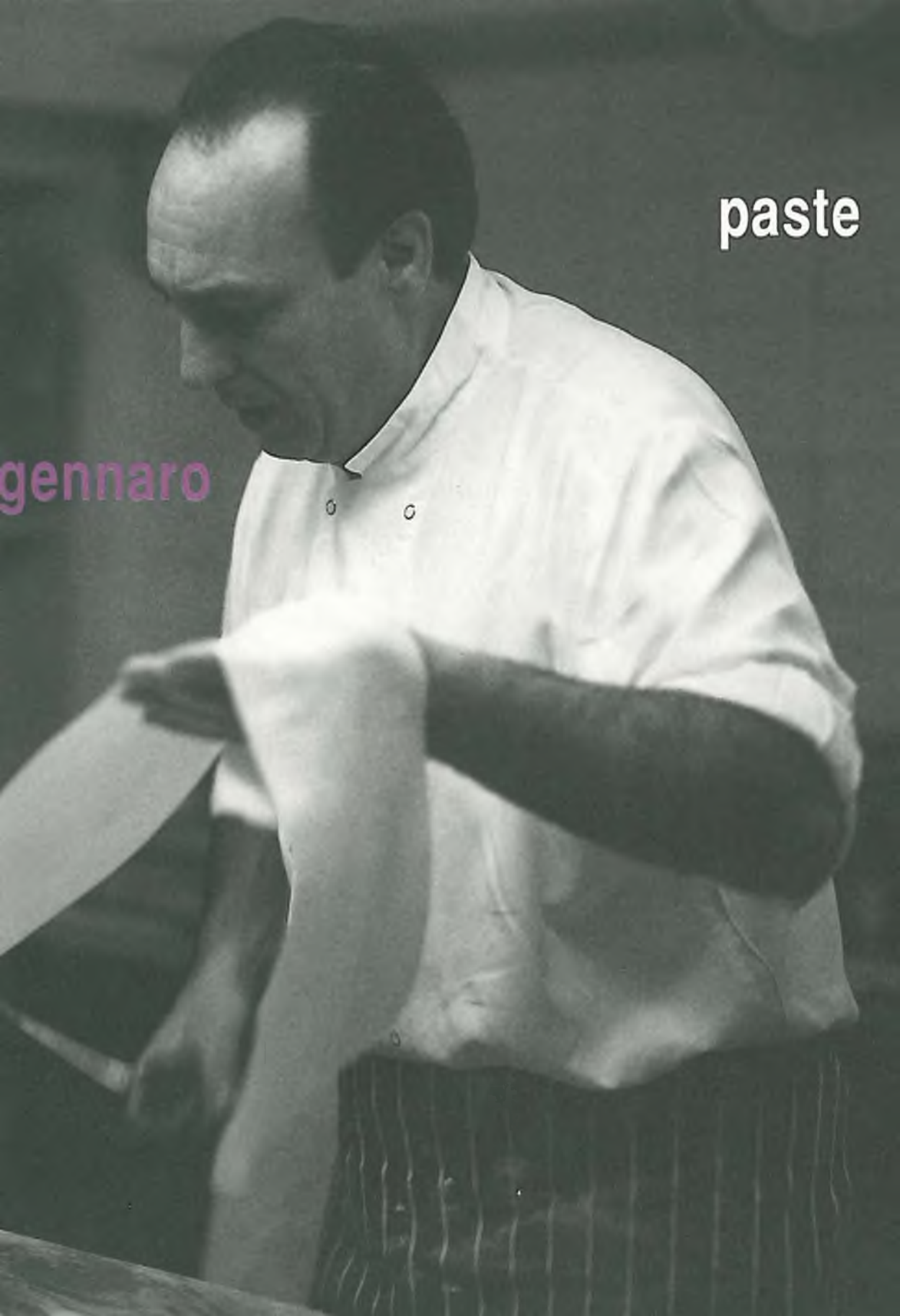
3 tulpini de iarbă lămâioasă (iarbă de lămâie), zdrobite
2 excrescențe din rizomul de ghimbir, decojite și zdrobite
6 frunze de lămâie kaffir, rupte
1,1 l supă de bază de pui (vezi nr. 10, capitolul „Supe, sosuri, mărunțișuri, nimicuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
1-2 linguri cu vârf de zahăr
circa 4-6 linguri de sos de pește, după gust
sucul de la 1-2 lămâi verzi
2 sau 3 creveți de persoană, crestați, fără cochilie și fără venă (intestin)
1 mână mare de coriandru și busuioc proaspăt

pentru garnisire

2 ardei iuți verzi proaspeți, feliați
1 ardei iute roșu, feliat fin
4 cepe verzi, feliate mărunt

Zdrobiți laolaltă tulpinile de iarbă lămâioasă, ghimbirul și frunzele de lămâie într-un mojar. Puneți-le în aceeași oală cu supa de pui, aduceți totul la punctul de fierbere și lăsați-le să clocotească la foc mic timp de 10 minute. Gustați compoziția — ar trebui să fie savuroasă și aromată, dar puțin cam insipidă. Așa că adăugați zahărul, sosul de pește și sucul din lămâi verzi, după gust. Din combinația acestor 3 ingrediente ar trebui să obțineți un gust echilibrat — ușor dulce, acrișor, sărat și aromat. Dar, ca să fiu cinstit, gustul este o chestiune extrem de personală, așa că adăugați ingredientele treptat și gustați până când obțineți un rezultat care vă mulțumește.

Acum puneți crevetii și fierbeți-i timp de 1 minut. Scoateți-i și împărțiți-i în 4 castroane, apoi presărați pe deasupra plantele aromatice pentru garnisire. În final, turnați supa în fiecare bol. Mie îmi place să arate spectaculos, așa că torn supa în ceainicul meu Bodum din sticlă și arunc pe deasupra verdețurile proaspete. Nu numai că are un aspect deosebit, dar parfumul plantelor infuzate în ultimul moment conferă, de asemenea, o aromă proaspătă și vie. În privința plantelor aromatice, puteți improviza după plac — nu trebuie să vă mulțumiți doar cu coriandru și busuioc!


paste
gennaro

Dacă veți reuși să stăpâniți oricare dintre următoarele rețete, prietenii dumneavoastră vă vor considera sclipitor. Nimic nu poate concura cu o mâncare bună cu paste sau cu un minunat rizoto. Nu discutăm despre niște feluri insipide, ci despre unele cu adevărat gustoase, din acelea care vă fac să vă lase gura apă, care au ceva aparte și abia așteaptă să fie mâncate — și până la urmă asta ne dorim, indiferent că e vorba de o masă la restaurant, de o cină luată acasă cu familia sau de un dineu. Încercați-le!

În acest capitol, veți descoperi niște rețete extrem de rapide pe bază de paste făinoase uscate, dar și rețete pentru delicioase paste proaspete, făcute în casă, adaptabile pentru orice ocazie și anotimp. Rețeta de bază pentru rizoto este de-a dreptul fantastică și veți obține o textură cremoasă perfectă, pe care o puteți folosi în diverse feluri extrem de simple — încercați-le pe toate și apoi inventați-vă singur propriile preparate!

paste proaspete

Faptul că prepar niște paste făinoase proaspete bune este, în opinia mea, una dintre cele mai mari reușite ale mele în domeniul artei culinare. Ca și în cazul sosurilor, pastele vă vor permite să vă exprimați fantezia, pentru a crea gustări, prânzuri, cine și mese festive extrem de atrăgătoare și hrănitoare. Iar cei din jur vor observa imediat că sunt făcute în casă și le vor adora. Trebuie neapărat să încercați — vor fi o realizare importantă în repertoriul dumneavoastră gastronomic. Rețeta de bază pentru paste făinoase de pe pagina următoare poate fi preparată cu ajutorul mixerului sau cu un robot de bucătărie, dar eu prefer s-o pregătesc manual, pentru că asta îmi permite să observ cum evoluează lucrurile pe măsură ce frământ coca. Rețineți: păstrați albușurile nefolosite, pentru a la utiliza la prepararea altor tipuri de aluat și a bezelelor.

excepționala rețetă de bază pentru paste

4 porții

250 g făină de grâu dur
250 g făină de griș (dacă nu găsiți, puteți să folosiți tot făină de grâu dur)
3 ouă mari ecologice
8 gălbenușuri

Amestecați ambele tipuri de făină pe o suprafață curată. Faceți o adâncitură în centru și adăugați ouăle și gălbenușurile. Cu ajutorul unei furculițe, spargeți ouăle, pe măsură ce le combinați cu făina. Amestecați totul cu furculița până când obțineți un aluat pe care îl puteți lucra cu mâinile. Frământați bine, până când aveți o cocă bine omogenizată, mătăsoasă și elastică, iar suprafața de dedesubt rămâne curată. Împăturiți aluatul în folie de plastic și lăsați-l în frigider un timp.

Eu folosesc un aparat de făcut paste pentru a obține foi subțiri de aluat, cu o lățime de aproximativ 10 centimetri. Încercați să faceți rost de un asemenea aparat — este grozav! Se strică foarte rar și nu costă prea mult. Însă puteți folosi la fel de bine un făcăleț — numai că vă va lua ceva mai mult timp ca să obțineți un aluat la fel de subțire. Împărțiți coca în 4 bucăți și țineți-o acoperită. Lucrând câte o bucată pe rând, nivelați-le cu ajutorul palmei și rulați-le prin dispozitivul cu fanta cea mai largă a aparatului. Împăturiți-le apoi în două și repetați procesul de mai multe ori, pentru a obține pastele perfecte, bine texturate. Înainte de a-l mai trece încă o dată prin aparat, presărați aluatul cu făină pe ambele părți — de regulă, eu repet această procedură de 4 sau de 5 ori, presărând făină și schimbând de fiecare dată dispozitivul aparatului cu unul cu fanta mai mică, până când obțin fâșii de grosimea dorită (de regulă, ele au cam 1-2 mm grosime, în funcție de tipul de paste pe care intenționez să-i prepar). E nevoie de ceva exercițiu, dar îndată ce ați deprins meșteșugul, veți face paste făinoase cât ați bate din palme. Esențial este să vă obișnuiți să frământați coca. Aceasta se poate păstra proaspătă în frigider timp de o jumătate de zi sau se poate usca (vezi secțiunea următoare) pentru a fi păstrată în cutii închise etanș.

cum să dați formă pastelor din foaia de aluat

Acum aveți foile de aluat la dispoziție — tot ceea ce a mai rămas de făcut este să dați forma potrivită pastelor. Uitați-vă prin rețetele prezentate în paginile următoare, unde se folosesc diferite tipuri de paste. În funcție de modul de tăiere, pliere și umplere a aluatului, puteți obține cu ușurință extrem de multe tipuri de paste făinoase, așa că ce mai așteptați? Treceți la treabă!

uscarea pastelor făinoase

În general, eu fac acasă paste făinoase proaspete doar la ocazii speciale sau când am niște invitați. Acestea fiind zise, întotdeauna dublez sau triplez rețeta de bază, făcând mult mai multe paste decât ar fi necesar, iar pe cele care-mi rămân le usuc, tăindu-le în diverse forme sau mărimi — ceea ce e grozav, pentru că asta înseamnă că voi avea provizii care-mi vor ajunge, în mod normal, câteva săptămâni. Minunat!

Pentru a le usca, tot ceea ce trebuie să faceți este să puneți pastele pe o bară lungă sau să le așezați pe un suport metalic de prosoape sau pe ceva cu o formă asemănătoare timp de 1-2 zile, până s-au uscat complet. Pentru a verifica dacă sunt gata, frământați o bucățică în palmă; ar trebui să se fărâmițeze și să se rupă cu ușurință în bucăți mici. Dacă au fost uscate așa cum trebuie, pastele făinoase pot fi depozitate în recipiente închise ermetic, pentru vreo două luni bune.

stracci

Stracci înseamnă practic „zdrențe", iar ceea ce îmi place mult la aceste paste este faptul că aluatul poate fi tăiat după pofta inimii. Tăiați-l în diviziuni de mărimi și forme variate, în unghiuri și lungimi diferite (vezi poza din pagina următoare). Creați forme cât mai interesante!

stracci cu vinete picante, roșii, busuioc și parmezan

4 porții

1 vânătă mare, tăiată în cubulețe cu latura de 1 cm
1 linguriță semințe de coriandru, zdrobite
1-2 ardei iuți roșii, uscați și mărunțiți
ulei de măsline
1 conservă de 400 g roșii prunișoare italiene de bună calitate, fără pielițe, scurse și tocate
2 mâini bune de măsline negre, fără sâmburi
sare și piper negru proaspăt măcinat
puțin oțet din vin roșu (opțional)
stracci proaspete: paste făcute după rețeta de bază (pagina 42)
2 mâini bune de busuioc proaspăt
2 mâini bune de parmezan ras

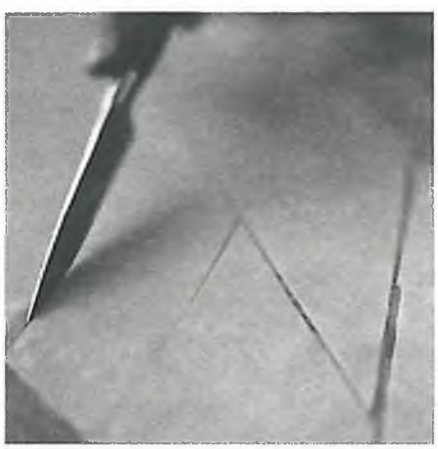
Într-o tigaie încinsă, prăjiți vânăta, semințele de coriandru și ardeii iuți, în vreo 2 linguri mari de ulei de măsline, până când se rumenesc frumos. Puneți mai mult ulei de măsline, dacă e cazul. Adăugați roșiile tocate și gătiți-le și pe ele vreme de 5 minute înainte de a pune măslinele. Continuați să căliți ingredientele până când obțineți o consistență apetisantă, asemănătoare unui sos. Asezonați după gust cu sare, piper și, eventual, puțin oțet din vin roșu. Fierbeți pastele stracci în apă sărată clocotită până când se fac „al dente" (se înmoaie și pot fi mestecate). Strecurați-le și turnați peste ele sosul. Amestecați toate ingredientele, puneți busuiocul și serviți cu parmezan ras deasupra.

stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran și nuci

4 porții

1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
ulei de măsline
2 mâini bune de frunze de maghiran, spălate și bine alese
140 g brânză gorgonzola
255 g brânză mascarpone
stracci proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
circa 200 g nuci decojite și mărunțite
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână bună de parmezan ras

Într-o tigaie, căliți usturoiul în puțin ulei de măsline împreună cu maghiranul, până se înmoaie. Dați focul mai încet și adăugați gorgonzola și mascarpone. Topiți încet cele două tipuri de brânză — însă nu le lăsați să fiarbă. Separat, fierbeți pastele stracci în apă sărată clocotită, până când se fac „al dente". Acum reveniți la compoziția cu brânză și măriți flacăra — din nou, aveți mare grijă să nu fiarbă — și adăugați jumătate din cantitatea de nuci. Asezonați după gust. Puneți în sosul obținut pastele stracci strecurate, amestecați totul și serviți, după ce ați presărat deasupra restul de nucă și parmezanul ras.



pappardelle

Tăiați aluatul de paste cam de lungimea unei cutii de pantofi. Pliați-l în două, asigurându-vă că l-ați presărat mai întâi generos pe ambele părți cu făină. Acum tăiați diviziuni cam de 4 cm lățime (vezi poza de la pagina 51) și ați obținut pappardelle. Rețineți că trebuie să le prindeți și să le scuturați cu grijă, pentru a le separa în lungime, după ce le-ați tăiat în fâșii. Astfel, veți reuși să îndepărtați și excesul de făină.

pappardelle cu iepure, ierburi aromatice și smântână

4 porții

2 mâini bune de frunze proaspete de cimbru
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
coaja rasă de la 2 lămâi
4 pulpe de iepure
1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
1 ceapă roșie mică, decojită și tocată mărunt
3 pahare mari de vin alb
285 ml smântână dulce, la cutie
pappardelle proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
1 mână bună de parmezan ras

Zdrobiți frunzele de cimbru cu puțină sare într-un mojar și amestecați-le cu două linguri mari de ulei de măsline și cu coaja de lămâie. Frecați pulpele de iepure cu amestecul obținut și lăsați-le să stea astfel între 15 minute și 1 oră. Într-o tigaie încinsă, căreia ar fi bine să-i puneți un capac etanș, prăjiți carnea de iepure până se rumenește ușor. Apoi preparați sosul marinat, adăugând usturoiul și ceapa, și continuați să gătiți până ce ingredientele s-au înmuiat puțin. Turnați vinul alb, puneți capacul și fierbeți la foc foarte mic aproximativ 1 oră, până se frăgezesc toate. Verificați din timp în timp, pentru a vă asigura că lichidul din tigaie nu se evaporă complet (puteți adăuga puțină apă, dacă e necesar). Atunci când iepurele s-a pătruns bine, lăsați-l să se răcească puțin, apoi, cu ajutorul a două furculițe, scoateți carnea de pe os. Puneți carnea înapoi în tigaia cu sos, adăugați smântâna și lăsați totul pe foc. Separat, fierbeți pappardelle în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Strecurați apoi pastele și amestecați-le cu sosul cremos și carnea. Luați totul de pe foc, asezonați și adăugați parmezanul, apoi amestecați din nou și serviți.

pappardelle cu cârnați picanți și amestec de ciuperci sălbatice

Nu trebuie să folosiți neapărat paste proaspete, făcute în casă, pentru acest preparat — puteți folosi niște paste spiralate uscate, precum cele din figura de la pagina 50, pe care le-am șterpelit de la prietenul meu Gennaro.

4 porții

1 ceapă, decojită și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
255 g din cei mai buni cârnați picanți pe care-i puteți procura, cu pielița îndepărtată
ulei de măsline
2 mâini bune de frunze de cimbru proaspăt
1-2 ardei iuți mici roșii, uscați și mărunțiți, pentru aromă
400 g amestec de ciuperci sălbatice (bureți galbeni, gălbiori, hribi sau vineciori, păstrăvi de fag și shiitake), făcute bucățele
pappardelle proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
sare și piper negru proaspăt măcinat
3 bucăți mari de unt
1 mână zdravănă de pătrunjel tocat
1 mână de parmezan ras

Prăjiți ceapa, usturoiul și cârnații în puțin ulei de măsline, până se rumenesc ușor. Adăugați cimbrul, ardeii iuți și ciupercile. Continuați să le căliți până când s-a evaporat tot lichidul lăsat de ciuperci. Separat, fierbeți pappardelle în apă clocotită cu sare, până devin „al dente". Păstrați o parte din apa în care au fiert. Luați ciupercile de pe foc, asezonați după gust și adăugați în compoziție cele 3 bucăți de unt și apa rămasă de la pastele fierte. Amestecați pastele, după ce le-ați strecurat, cu ciupercile și serviți-le presărate din plin cu pătrunjel și parmezan ras.

tagliatelle

Tăiați aluatul de paste cam de lungimea unei cutii de pantofi. Pliați-l în două, asigurându-vă că l-ați presărat mai întâi generos cu făină pe ambele părți. Acum tăiați în fâșii cu lățimea de aproximativ 1 cm (vezi poza de la pagina 54) și ați obținut tagliatelle. Rețineți că, după ce le-ați tăiat, trebuie să le prindeți și să le scuturați ușor, pentru a le separa în lungime. Astfel, veți îndepărta și excesul de făină.

tagliatelle cu șofran, fructe de mare și smântână

4 porții

un vârf generos de cuțit cu șofran
1 pahar de vin alb
tagliatelle proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
ulei de măsline
1 cățel mare de usturoi, tocat mărunt
680 g amestec de fructe de mare (barbuni roșii, scoici, moluște, midii — fără mustăți, creveți, calamari)
285 ml smântână dulce, la cutie
sare și piper negru proaspăt măcinat
frunze tocate de fenicul, pătrunjel sau mărar, pentru ornat

Înmuiați șofranul în vin alb. Fierbeți tagliatelle în apă clocotită cu sare, până s-au făcut „al dente". Turnați puțin ulei de măsline într-o tigaie încinsă, puneți usturoiul și căliți-l până ce s-a înmuiat. Adăugați moluștele și midiile, agitați tigaia în sens circular și turnați vinul alb cu șofran. Aduceți la punctul de fierbere și aruncați fructele de mare care nu s-au deschis. Apoi introduceți și celelalte fructe de mare în vas, împreună cu smântâna. Fierbeți la foc mic timp de 3-4 minute, asezonați după gust, adăugați pastele tagliatelle bine scurse și serviți-le presărate cu niște frunzulițe tocate de fenicul, pătrunjel verde sau mărar.

tagliatelle cu sos de roșii, spanac și brânză ricotta sfărâmată

4 porții

1 cățel mare de usturoi, tocat
puțin praf de ardei iute roșu
ulei de măsline
2 conserve de roșii prunișoare întregi, de 400 g fiecare
oțet din vin roșu, după gust
sare și piper negru proaspăt măcinat
tagliatelle proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
255 g spanac proaspăt, spălat
255 g brânză ricotta proaspătă (de preferință din lapte de bivoliță), asezonată și zdrobită
ulei de măsline extravirgin

Căliți usturoiul și ardeiul iute în puțin ulei de măsline, până se înmoaie. Adăugați roșiile, aduceți la punctul de fierbere, apoi reduceți focul. Roșiile ar trebui să rămână întregi până ce formează un sos gros. După aceea, spargeți-le cu ajutorul unei linguri sau al unei furculițe. Luați compoziția de pe foc și condimentați, după gust, cu puțin oțet din vin roșu, sare, piper negru proaspăt măcinat și ulei de măsline de calitate.

Fierbeți tagliatelle în apă clocotită cu sare, până s-au făcut „al dente". În același timp, gătiți spanacul la aburi, într-o strecurătoare potrivită deasupra oalei unde fierb pastele. Scurgeți pastele tagliatelle și amestecați-le cu sosul de roșii. Serviți-le cu o cantitate generoasă de spanac deasupra și presărate cu brânza ricotta. În final, mai turnați deasupra câteva picături de ulei de măsline extravirgin picant.

cum să faceți ravioli

După ce ați format fâșii de aluat cu grosimea de 1 mm și lățimea de 10 cm (vezi poza de la pagina 48), puteți să le umpleți cu diverse compoziții, la alegere, pentru a obține ravioli. Lucrați cu câte o bucată de aluat, pe rând, acoperindu-le pe celelalte cu o cârpă umedă.

Etapa 1

Puneți foaia de aluat pe o suprafață presărată din abundență cu făină și adăugați o linguriță cu vârf de umplutură în mijlocul ei pornind dintr-un capăt. Repetați aceeași procedură pentru toate foile, plasându-le la intervale de 5 cm una de alta. Folosind o pensulă curată (special pentru produse de patiserie), înmuiată în puțină apă, ungeți pastele ușor, acoperind cât mai mult suprafața din jurul grămăjoarelor cu umplutură. Astfel, pastele se vor lipi mai bine. Apoi, plasați deasupra primei fâșii de aluat încă una, cu o formă asemănătoare.

Etapa 2

Pornind de la unul dintre colțurile fâșiei și înaintând pe margine, lipiți foile una de alta, presând suprafața din jurul compoziției. Faceți asta cu grijă, formând o cupă cu marginea palmei și cuprinzând umplutura în așa fel încât să nu rămână niciun pic de aer în interior.

Etapa 3

Acum tăiați bucățile de ravioli cu ajutorul unui cuțit simplu sau al unuia special pentru modelat.

Etapa 4

Puteți să fierbeți imediat pastele astfel formate sau puteți să le păstrați la frigider timp de 3-4 ore, pe o tavă presărată cu făină, pentru cazul în care vreți să le consumați mai târziu.

ravioli de sparanghel cu mentă, servit alături de cartofi și mascarpone

4-6 porții

225 g cartofi, decojiți
680 g sparanghel, cu bazele tăiate și tulpinile decojite (dacă e cazul)
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână zdravănă de frunze de mentă proaspătă, tocate
ravioli proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
2 bucăți mari de unt (sau ¼ pachet)
2 linguri cu vârf de brânză mascarpone, ușor asezonată
1 mână zdravănă de parmezan ras

Fierbeți cartofii în apă clocotită până când se înmoaie, apoi strecurați-i. Înlăturați vârfurile sparanghelului și dați-le deoparte. Tăiați tulpinile în felii subțiri și prăjiți-le într-o tigaie acoperită, cu puțin ulei de măsline, alături de usturoi, până când se înmoaie. Luați vasul de pe foc, adăugați cartofii și pasați-le laolaltă. Asezonați cu grijă și adăugați jumătate din menta tocată, după gust. Umpleți fiecare fâșie de aluat pentru ravioli cu câte o linguriță cu vârf din acest amestec (vezi pagina 57) și apoi fierbeți pastele în apă sărată și clocotită, împreună cu vârfurile rămase de la sparanghel, timp de 3-4 minute. Scurgeți ravioli și amestecați-le cu vârfurile de sparanghel, bucățile de unt, mascarpone, parmezan și restul de mentă.

ravioli cu ricotta cremoasă, semințe de pin prăjite, parmezan și ierburi aromatice

4-6 porții

400 g brânză ricotta
1 gălbenuș de ou
2 mâini zdravene de parmezan ras
2 mâini de semințe de pin, prăjite și zdrobite
3 mâini mari de plante aromatice amestecate (busuioc verde și purpuriu, pătrunjel), tocate mare
sare și piper negru proaspăt măcinat
un vârf de cuțit de nucșoară
ravioli proaspete: paste după rețeta de bază (pagina 42)
ulei de măsline extravirgin

Cu ajutorul unei furculițe, bateți laolaltă ricotta, gălbenușul de ou și cea mai mare parte din parmezan, până când compoziția capătă o textură ușoară și cremoasă. Adăugați semințele de pin și ierburile, asezonați cu grijă, punând sare, piper și nucșoară. Umpleți fiecare ravioli cu câte o linguriță cu vârf din această umplutură (ca la pagina 57) și fierbeți pastele în apă clocotită cu sare timp de 3-4 minute. Serviți-le presărate cu ulei de măsline extravirgin și cu restul de parmezan.

index

Numerele de pagină îngroșate indică ilustrațiile.
(v) indică reteta vegetariană.

a
anghinare de Ierusalim
salată caldă de verdeturi cu bacon și anghinare de Ierusalim **6**, 7
v supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure 29
ardei iute
salată de calamar fript si marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute 18, **19**
avocado
v salată de cartofi fierti cu avocado si creson **14**, 15

b
bacon
salată caldă de verdeturi cu bacon și anghinare de Ierusalim **6**, 7
busuioc
v dressing din busuioc, otet balsamic și seminte de pin 24
v stracci cu vinete picante, roșii, busuioc și parmezan **46**, 47

c
calamar
salată de calamar fript si marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute 18, **19**
cardamo
v salată cu cardamo, rucola, pară dulce, nucă și parmezan 8-9, **8-9**
cartofi
v ravioli de sparanghel cu menta servit alături de cartofi și mascarpone 58, **59**
v salată de cartofi fierti cu avocado și creson **14**, 15
v supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure 29
cârnați
pappardelle cu cârnați picanți și amestec de ciuperci sălbatice **50**, 51
cimbru
v supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure 29
ciuperci
pappardelle cu cârnați picanți și amestec de ciuperci sălbatice **50**, 51
coriandru
v dressing din coriandru cu crème fraîche 24
crème fraîche
v dressing din coriandru cu crème fraîche 24
v creson
salată de cartofi fierti cu avocado si creson **14**, 15
creveți
supă thailandeză aromată **36**, 37

d
dressinguri
v dressing din busuioc, otet balsamic și seminte de pin 24
v dressing din coriandru cu crème fraîche 24
v dressing din mustar si otet din ierburi aromatice 25
v dressing din roșii cherry dulci 25
v dressing din ulei de măsline și suc de lămâie 25
v dressing thailandez 24

f
fasole cannellini
salată de calamar fript si marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute 18, **19**
fructe de mare
supă de fructe de mare cu plante aromatice, pâine prăjită și sos de usturoi (aioli) 34, **35**
tagliatelle cu șofran, fructe de mare si smântână 52, **53**

g
gorgonzola
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran și nuci 48

i
iepure
pappardelle cu iepure, ierburi aromatice si smântână 49

m
maghiran
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran și nuci 48
mascarpone
v ravioli de sparanghel cu mentă servit alături de cartofi și mascarpone 58, **59**
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran și nuci 48
v supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure 29
mentă
v ravioli de sparanghel cu mentă servit alături de cartofi și mascarpone 58, **59**
salată de verdeturi cu mozzarella, mentă, piersică și prosciutto 12, **13**
midii
supă de fructe de mare cu plante aromatice, pâine prăjită și sos de usturoi (aioli) 34, **35**
miel
supa și gălustele de sâmbătă ale lui Mary 30, **31**
mozzarella
salată de verdeturi cu mozzarella, mentă, piersică și prosciutto 12, **13**

n
nuci
v salată cu cardamo, rucola, pară dulce, nucă și parmezan 8-9, **8-9**
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran și nuci 48

o
otet balsamic
v dressing din busuioc, otet balsamic si seminte de pin 24

p
pappardelle
pappardelle cu cârnați picanți și amestec de ciuperci sălbatice **50**, 51
pappardelle cu iepure, ierburi aromatice și smântână 49

parmezan
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan și ierburi aromatice 60
v salată cu cardama, rucola, pară dulce, nucă si parmezan 8-9, **8-9**
paste
cum să dați formă pastelor din foaia de aluat 45
cum să faceți paste ravioli **56**, 57
exceptionala rețetă de bază pentru paste 42, **42-3**
pappardelle cu iepure, ierburi aromatice si smântână 49
pappardelle cu cârnati picanti si amestec de ciuperci sălbatice **51**, 52
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan si ierburi aromatice 60
v ravioli de sparanghel cu mentă servit alături de cartofi si mascarpone 58, **59**
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran si nuci 48
v stracci cu vinete picante, rosii, busuioc si parmezan **46**, 47
v tagliatelle cu sos de rosii, spanac si brânză ricotta sfărâmată 54
tagliatelle cu șofran, fructe de mare și smântână 52, **53**
uscarea pastelor făinoase 45
pătrunjel
v salată din frunze si rădăcină de telină, cu pătrunjel si rodie **20**, 21
pere
v salată cu cardama, rucola, pară dulce, nucă și parmezan 8-9, **8-9**
plante aromatice
pappardelle cu iepure, ierburi aromatice și smântână 49
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan si ierburi aromatice 60
supă de fructe de mare cu plante aromatice, pâine prăjită si sos de usturoi (aioli) 34, **35**
prosciutto
salată de verdețuri cu mozzarella, mentă, piersică și prosciutto 12, **13**

r
ravioli
cum să faceți ravioli **56**, 57
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan și ierburi aromatice 60
v ravioli de sparanghel cu mentă servit alături de cartofi și mascarpone 58, **59**
ricotta
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan și ierburi aromatice 60
v tagliatelle cu sos de roșii, spanac si brânză ricotta sfărâmată 54
rodii
v salată din frunze și rădăcină de telină, cu pătrunjel si rodie **20**, 21
rosii
v stracci cu vinete picante, roșii, busuioc si parmezan **46**, 47
v tagliatelle cu sos de rosii, spanac și brânză ricotta sfărâmată 54
rosii cherry
v dressing din roșii cherry dulci 25
rucola
v salată cu cardama, rucola, pară dulce, nucă si parmezan 8-9, **8-9**
salată de calamar fript si marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute 18, **19**

s
salate
salată caldă de verdeturi, cu bacon si anghinare de Ierusalim **6**, 7
v salată cu cardama, rucola, pară dulce, nucă si parmezan 8-9, **8-9**
salată de calamar fript si marinat cu fasole cannellini, rucola și ardei iute 18, **19**
v salată de cartofi fierti cu avocado si creson **14**, 15
salată de verdeturi cu mozzarella, mentă, piersică si prosciutto 12, **13**
v salată din frunze și rădăcină de telină, cu pătrunjel si rodie **20**, 21
v salată thailandeză crocantă **11**, 11
vezi si dressinguri
salvie
supă de dovleac cu sunică de Parma, salvie, ceapă si arpacas **32**, 33
seminte de pin
v dressing din busuioc, otet balsamic si seminte de pin 24
v ravioli cu ricotta cremoasă, seminte de pin prăjite, parmezan și ierburi aromatice 60
spanac
v tagliatelle cu sos de rosii, spanac si brânză ricotta sfărâmată 54
smântână
pappardelle cu iepure, ierburi aromatice și smântână 49
tagliatelle cu șofran, fructe de mare și smântână 52, **53**
v sparanghel
ravioli de sparanghel cu mentă servit alături de cartofi si mascarpone 58, **59**
stracci
v stracci cu gorgonzola, mascarpone, maghiran si nuci 48
v stracci cu vinete picante, rosii, busuioc și parmezan **46**, 47
supe
v supă de cartofi și anghinare de Ierusalim cu cimbru, mascarpone și alune de pădure 29
supă de dovleac cu șuncă de Parma, salvie, ceapă și arpacas **32**, 33
supă de fructe de mare cu plante aromatice, pâine prăjită și sos de usturoi (aioli) 34, **35**
supa și gălustele de sâmbătă ale lui Mary 30, **31**
supă thailandeză aromată **36**, 37

ș
șofran
tagliatelle cu șofran, fructe de mare si smântână 52, **53**
șuncă de Parma
supă de dovleac cu șuncă de Parma, salvie, ceapă si arpacas **32**, 33

t
tagliatelle
v tagliatelle cu sos de rosii, spanac și brânză ricotta sfărâmată 54
tagliatelle cu șofran, fructe de mare si smântână 52, 53

v
vinete
v stracci cu vinete picante, rosii, busuioc si parmezan **46**, 47

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete* (8):**

Alte paste • Rizoto • Pește și fructe de mare

ISBN (vol. VI–X) 978-973-669-879-8
ISBN 978-973-669-882-8
5 948486 009634
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

ntoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

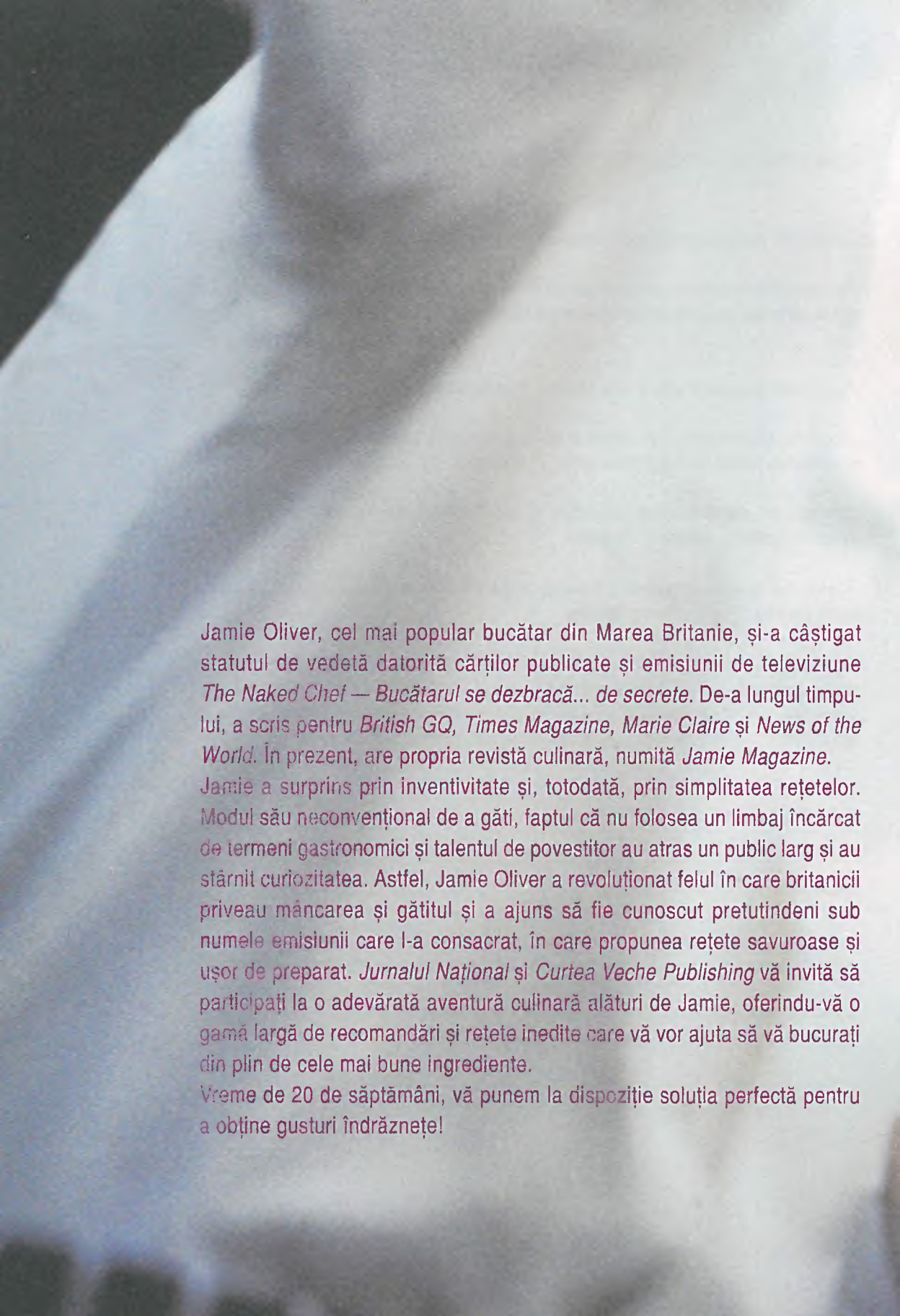
8

Alte paste

Rizoto

Pește și fructe de mare

Curtea veche



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

8

Alte paste • Rizoto • Pește și fructe de mare

Traducere din limba engleză de
Adina Aleman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Adina Aleman. - București: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-879-8
Vol. 8: Alte paste, Rizoto, Pește și fructe de mare. - ISBN 978-973-669-883-5

I. Aleman, Adina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE RETURN OF THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2000
Published in Penguin Books 2002

Copyright © Jamie Oliver Ltd, 2000
Photographs copyright © David Loftus, 2000

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediție în limba română

978-973-669-883-5

cuprins

6 alte paste și rizoto

34 pește și fructe de mare

58 index

alte paste și rizoto

cum să faceți tortellini

După ce ați obținut foi de aluat cu o grosime de 1 mm și o lățime de 10 cm (vezi nr. 7, „Paste"), puteți să le umpleți cu diverse compoziții, la alegere, pentru a face tortellini. Lucrați, pe rând, cu câte o bucată de aluat, acoperind restul foilor cu o pânză umedă.

Etapa 1

Puneți foaia de aluat pe o suprafață presărată cu generozitate cu făină. Tăiați-o în pătrate de circa 10 × 10 cm. Pe fiecare pătrat, puneți o linguriță plină cu vârf de umplutură, chiar lângă centru. Cu ajutorul unei pensule curate pentru produse de patiserie, ungeți ușor aluatul cu puțină apă de jur-împrejurul compoziției. Faceți asta cu meticulozitate, pentru a vă asigura că se vor sigila bine.

Etapa 2

Pliați fiecare pătrat pentru a obține un triunghi, strângând bine umplutura — nu vă faceți griji dacă pastele ies puțin inegale, e bine să se vadă că sunt făcute în casă. Sigilați bine tortellini, punând marginea palmei, făcută cupă, în jurul fiecărei grămăjoare de umplutură, și presați aluatul. Asigurați-vă că a ieșit tot aerul.

Etapa 3

Ținând tortellini cu marginea plată înspre dumneavoastră, rulați-le o dată către vârf.

Etapa 4

Aduceți cele două colțuri laterale către partea din centru și presați bine zona în care se suprapun. Puteți să le fierbeți imediat sau să le păstrați la frigider timp de 3-4 ore, pe o tavă presărată cu făină, dacă vreți să le consumați mai târziu.

tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie

4-6 porții

400 g brânză ricotta, de preferință de bivoliță
sucul și coaja de la 2 lămâi
1 mână bună de brânză pecorino rasă
1 mână zdravănă de parmezan ras
sare și piper negru proaspăt măcinat
paste după rețeta de bază (vezi nr. 7, „Paste")
2 bucăți mari de unt
1 mână bună de frunze de salvie

Cu ajutorul unei furculițe, amestecați ricotta, coaja de lămâie, brânza pecorino și cea mai mare parte din parmezan și asezonați-le cu grijă. Umpleți fiecare tortellini cu o linguriță de umplutură (vezi nr. 7, „Paste") și fierbeți-le în apă clocotită cu sare timp de 3-4 minute. Încălziți o tigaie mare, topiți untul și căliți frunzele de salvie până când devin crocante, iar untul începe să facă spumă, fără să-și schimbe însă culoarea. Puneți și pastele tortellini, bine scurse, și stoarceți o parte din sucul de lămâie, în funcție de gust. Serviți imediat și presărați deasupra cu generozitate parmezanul rămas.

tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos

Aceasta este rețeta transformată a fantasticelor *gyozas* (găluște japoneze) servite la bistrourile Wagamama din Londra. Dacă doriți, le puteți prăjiți bine, pentru a obține o textură crocantă de-a dreptul înnebunitoare. Este bine să improvizați și să folosiți, pentru umplutură, creveți, carne de porc sau legume.

6 porții

două bucăți de ghimbir proaspăt de mărimea degetului mare, decojite
2 căței de usturoi, decojiți
3 tulpini de iarbă lămâioasă, cu frunzele exterioare scoase și tocate
4 pulpe de pui, de preferință organic, fără os
2 mâini bune de coriandru proaspăt, cu tot cu tulpini
2 linguri de ulei de susan
1 ou
2 linguriță cu vârf de mălai
2 mâini zdravene de castane de apă la conservă
sare și piper negru proaspăt măcinat
paste după rețeta de bază (vezi nr. 7, „Paste")
ulei de măsline

Într-un robot de bucătărie, procesați ghimbirul, usturoiul și tulpinile de iarbă lămâioasă. Adăugați carnea de pasăre și mai pasați încă un minut. Adăugați restul ingredientelor, cu excepția pastelor, și continuați să le mixați, cu ajutorul robotului, până când obțineți o textură interesantă, cât mai omogenă. Umpleți pastele tortellini cu această compoziție (vezi nr. 7, „Paste"). După ce sunt gata, fierbeți-le timp de 3-4 minute în apă clocotită cu sare. Apoi scoateți-le, scurgeți-le și puneți-le într-o tigaie antiaderentă bine încinsă, în care ați pus câteva linguri de ulei de măsline. Prăjiți-le până ce una dintre părți este crocantă și rumenă, apoi scoateți-le imediat din tigaie și serviți-le alături de sosul prezentat mai jos.

sos gustos

Puteți schimba acest sos în funcție de preferințele dumneavoastră, folosind ingrediente precum frunze de limeta kaffir, suc de lămâie verde și ghimbir, după posibilități.

12 linguri sos de soia
4 linguri vin de orez sau oțet de vin alb
2 linguriță zahăr
½ ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
puțin coriandru proaspăt, tocat

Puneți toate ingredientele într-un castron și amestecați. Pentru a servi, e de preferat să împărțiți sosul în boluri mici.

paste uscate

Mulți oameni cred că pastele proaspete ar fi superioare celor uscate — e un nonsens, adevărul e că ele pur și simplu se pretează unor preparate diferite. Pastele uscate sunt făcute mai ales din făină amestecată cu apă, ceea ce înseamnă că pot fi păstrate o veșnicie și își păstrează textura fantastică, care se potrivește atât de bine cu fructele de mare și cu sosurile pe bază de ulei sau roșii. Pe de altă parte, pastele proaspete au o consistență mătăsoasă și fragedă și sunt delicioase umplute și servite alături de sosuri cremoase cu unt. În continuare veți găsi câteva dintre rețetele mele favorite pe bază de paste făinoase uscate.

spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată

4 porții

ulei de măsline
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
1 ardei iute roșu mic, uscat, după gust
3 mâini bune de roșii prunișoare sau cherry, fără semințe și tocate mare
1 mână bună de măsline zdrobite, fără sâmburi
455 g spaghete uscate, de cea mai bună calitate
sare și piper negru proaspăt măcinat
3 mâini bune de rucola, tocată mare

Încingeți o tigaie mare, adăugați vreo două linguri de ulei și căliți usturoiul și ardeiul iute timp de 30 de secunde înainte de a adăuga roșiile și măslinele. Amestecați totul și lăsați ingredientele să se mai prăjească încă vreo 4-6 minute. Între timp, fierbeți spaghetele în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Roșiile vor îngroșa un sos minunat, prin care vor pluti și niște bucăți bune și proaspete. Amestecați totul bine și apoi adăugați pastele scurse. Asezonați după gust.

Adăugați frunzele de rucola tocate, amestecați rapid și serviți imediat pastele într-un castron mare. Nu trageți de timp — puneți-le pe masă, lăsați oaspeții să se servească și combinați-le cu o salată mare de verdețuri, cu puțină pâine și niște vin. Minunat, e de-a dreptul fantastic!

spaghete cu ulei de măsline, usturoi, ardei iute roșu și pătrunjel

4 porții

455 g spaghete uscate, de cea mai bună calitate
1 cățel mare de usturoi, tocat mărunt
ulei de măsline
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, fără semințe și tocați mărunt
1 mână bună de pătrunjel verde, tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat

În timp ce spaghetele se fierb „al dente" în apă clocotită cu sare, prăjiți usturoiul în câteva linguri bune de ulei, până ce se înmoaie. Adăugați ardeii iuți, pastele bine scurse și pătrunjelul. Amestecați bine, asezonați și serviți.

spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate ia soare, oțet balsamic și busuioc

4 porții

455 g spaghete uscate, de cea mai bună calitate
1 ceapă roșie, decojită și tocată mărunt
ulei de măsline
2 mâini zdravene de roșii uscate la soare conservate în ulei, tocate
3 linguri oțet balsamic
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini bune de busuioc, mărunțit
1 mână mică de parmezan sau de brânză pecorino, rase

În timp ce spaghetele se fierb în apă clocotită și sărată, până ce se fac „al dente", căliți ușor ceapa în câteva linguri de ulei de măsline timp de 5 minute, până ce se înmoaie și se frăgezește. Adăugați roșiile și oțetul, apoi amestecați și cu pastele bine scurse. Asezonați și încorporați și busuiocul. Serviți cu parmezan sau brânză pecorino presărate deasupra.

spaghete cu anșoa, ardei iute roșu uscat și pangritata

Pangritata este un preparat excepțional. Este formată, practic, din pesmet prăjit sau rumenit în ulei de usturoi. În Italia, pangritata era folosită cândva drept substitut pentru parmezan, pe care unele persoane nu și-l puteau permite. Ea îi conferă acestui fel de mâncare o excelentă textură crocantă și, dacă e bine făcută, o savoare deosebită.

4 porții

455 g spaghete uscate, de cea mai bună calitate
6 linguri ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, tocați mărunt
16 fileuri de anșoa
sucul de la 2 lămâi
2 ardei iuți roșii, uscați și mărunțiți

pentru pangritata

8 linguri ulei de măsline extravirgin
1 cățel mare de usturoi, tocat mărunt
1 mână bună de frunze de cimbru proaspăt
200 g pesmet proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi de toate, faceți pangritata. Puneți uleiul de măsline într-o tigaie încinsă, cu fundul gros. Adăugați usturoiul, cimbrul și pesmetul; se vor căli și vor începe să se rumenească. Amestecați timp de câteva minute, până când pesmetul devine foarte crocant și cu o culoare aurie. Asezonați cu puțină sare și piper negru proaspăt măcinat și puneți-l să se scurgă pe un șervet de bucătărie.

Fierbeți spaghetele în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". În timp ce se fierb, puneți uleiul și usturoiul într-o tigaie, pe care o încingeți la foc mic. Pe măsură ce usturoiul începe să se înmoaie, puneți și fileurile de anșoa deasupra. După un minut, veți observa că încep să se topească. Stoarceți sucul de lămâie și presărați ardeii iuți. Adăugați și spaghetele bine scurse și amestecați-le, ca să se impregneze bine cu sos. Gustați — s-ar putea să mai fie nevoie de puțin suc de lămâie sau de sare și piper. Serviți imediat, presărând pangritata cu generozitate.

linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb

4 porții
455 g linguine uscate, de cea mai bună calitate
ulei de măsline
4 felioare de pancetta sau de bacon afumat conservat prin uscare, tăiate subțire
1 cățel mare de usturoi, tocat mărunt
1-2 ardei iuți roșii, mărunțiți
680 g moluște
2 pahare de vin alb
1 mână bună de pătrunjel, tocat mare
sare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți pastele linguine în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Între timp, încingeți o tigaie și adăugați câteva linguri bune de ulei, iar apoi pancetta. Prăjiți până se rumenește, apoi puneți usturoiul și ardeii iuți. După ce s-au înmuiat puțin, adăugați moluștele. Amestecați, apoi turnați vinul alb. Puneți capacul și mai gătiți vreme de încă vreo 2 minute până când moluștele s-au deschis — aruncați-le pe acelea ale căror cochilii au rămas închise. Luați de pe foc și adăugați linguinele bine scurse. Presărați și pătrunjelul, asezonați și serviți cu tot cu zeama lăsată la gătit.

linguine puttanesca

4 porții

455 g linguine uscate, de cea mai bună calitate
3 căței de usturoi, tocați mărunt
2-3 ardei iuți roșii mici uscați, mărunțiți
1 linguriță de oregano uscat
ulei de măsline extravirgin
2 conserve de 400 g cu roșii, scurse și tocate bucăți
2 mâini zdravene de măsline negre mari, fără sâmburi
1 mână zdravănă de capere, înmuiate bine în apă și scurse
12 fileuri de anșoa, tocate mare
1 mână bună de busuioc proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți linguinele în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Între timp, prăjiți usturoiul, ardeii iuți roșii și oregano în puțin ulei de măsline, până când s-au înmuiat. Adăugați roșiile și lăsați-ie să fiarbă la foc mic. Mai puneți și măslinele, caperele și anșoa și continuați să fierbeți încă 4 sau 5 minute, până veți obține un sos de roșii cu o consistență minunată. Luați vasul de pe foc, puneți linguinele scurse în această compoziție și amestecați-le până vor fi acoperite în întregime cu sos. Rupeți busuiocul și puneți-l deasupra, asezonați și stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin de calitate superioară.

farfalle cu broccoli, anșoa și ardei iute roșu

4 porții
2 căpățâni de broccoli
1 cățel mare de usturoi, tocat mărunt
15 fileuri de anșoa
2-3 ardei iuți roșii mici uscați, mărunțiți
ulei de măsline
455 g farfalle uscate, de cea mai bună calitate
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de semințe de pin, ușor prăjite

Scoateți buchețelele de la broccoli, apoi tăiați, curățați și tocați mărunt tulpinile. Într-o tigaie, prăjiți usturoiul, anșoa, ardeii iuți și broccoli la foc foarte mic, în câteva linguri de ulei de măsline, timp de 15 minute, cu capacul pus, adăugând puțină apă dacă e necesar. Între timp, dacă vreți, puteți zdrobi câteva dintre buchețelele de broccoli, pentru a obține un sos de consistența unui piure cu bucăți mai mari. Asezonați după gust. Fierbeți pastele farfalle în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Amestecați pastele scurse cu sosul delicios, adăugând puțin din zeama în care au fiert, dacă e cazul, și presărați semințele de pin chiar înainte de servire.

farfalle cu varză creață, pancetta, cimbru și mozzarella

4 porții

10 felioare de pancetta sau de bacon cu striuri conservat
prin uscare, tăiate mărunt
ulei de măsline
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
1 mână bună de frunze de cimbru
1 varză creață (varză Savoy) mare (fără frunzele exterioare), tăiată în sferturi,
fără cotor și tocată mărunt
1 mână de parmezan ras
455 g farfalle uscate, de cea mai bună calitate
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
200 g mozzarella din lapte de bivoliță, tăiată în cubulețe cu latura de 1 cm
2 mâini zdravene de semințe de pin, ușor prăjite

Într-o tigaie, prăjiți pancetta în puțin ulei de măsline până ce se rumenește ușor. Adăugați usturoiul și cimbrul și lăsați-le până se înmoaie. Adăugați varza creață și parmezanul, apoi amestecați totul și acoperiți cu un capac. Mai gătiți timp de încă 5 minute, scuturând din când în când tigaia, iar în paralel fierbeți farfallele în apă clocotită cu sare până se fac „al dente". Atunci când varza s-a pătruns și s-a înmuiat bine, asezonați după gust și mai turnați niște ulei de măsline extravirgin picant. Puneți farfallele scurse peste varză și, în ultimul moment, adăugați mozzarella și semințele de pin. Serviți imediat.

rețeta de bază pentru rizoto

Cred că rețeta de față este cea mai bună pe care o puteți găsi pentru rizoto — veți vedea că este extrem de simplă. Vă asigur că, după ce ați deprins meșteșugul, veți continua să preparați acest fel mereu și nu vă va dezamăgi niciodată. Puteți să îmbunătățiți rizotoul cu ușurință, apelând la diverse ingrediente de sezon. Iată aici rețeta de bază, prin care veți obține un orez deosebit de cremos, iar apoi vă voi indica niște metode simple prin care puteți transforma complet acest fel de mâncare.

6 porții

aproximativ 1,1 litri de supă de bază (de pasăre, pește sau legume, în funcție de caz — vezi nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")
1 lingură de ulei de măsline
3 hașme sau 2 cepe de mărime medie, tocate mărunt
2 căței de usturoi, tocați mărunt
½ căpățână de țelină, tocată mărunt
400 g orez pentru rizoto
2 pahare cu vermut alb sec (Martini sec sau Noilly Prat) sau cu vin alb sec
sare de mare Maldon și piper negru proaspăt măcinat
70 g unt
115 g parmezan proaspăt ras

Etapa 1

Încălziți supa. Într-un alt vas, încingeți uleiul de măsline, adăugați hașmele sau ceapa, usturoiul și țelina, apoi căliți-le la foc foarte mic timp de circa 4 minute. Atunci când legumele s-au înmuiat, adăugați orezul și dați focul mai tare.

Etapa 2

Acum orezul va începe să se prăjească, așa că amestecați încontinuu. După un minut, el va deveni ușor translucid. Adăugați vermutul sau vinul și continuați să amestecați — va mirosi de-a dreptul fantastic. Aroma puternică de alcool se va evapora, dar va imprima orezului o mireasmă irezistibilă.

Etapa 3

Îndată ce vermutul sau vinul a fost absorbit de orez, adăugați primul polonic de supă fierbinte și un praf bun de sare. Dați focul mai mic, astfel încât orezul să nu se gătească

prea repede la exterior. Continuați să adăugați câte un polonic de supă, amestecând pentru a uniformiza amidonul cremos din boabele de orez și permițându-le să absoarbă lichidul înainte de a turna următorul polonic. Această procedură va dura cam 15 minute. Gustați orezul — a fiert destul? Continuați să turnați supă până în momentul când orezul este moale, dar a rămas puțin *crocant*. Nu uitați să asezonați, cu atenție, după gust.

Etapa 4

Luați vasul de pe foc și adăugați untul și parmezanul. Amestecați cu grijă. Acoperiți vasul cu un capac și lăsați orezul să stea așa timp de 2-3 minute. Acesta este punctul cel mai important în gătirea unui rizoto perfect, pentru că acum capătă acea textură incredibil de cremoasă și moale. Consumați-l cât mai curând posibil, pentru ca rizotoul să își păstreze calitățile.

rizoto cu usturoi dulce copt, cimbru și mascarpone, presărat cu migdale și pesmet prăjit

Nu vă speriați de această rețetă — usturoiul nu va fi pregnant, va conferi o aromă extrem de subtilă și delicată.

6 porții

rizoto după rețeta de bază (paginile 22-23)
2 căpățâni mari de usturoi, întregi, nedecojite
1 mână zdravănă de frunze de cimbru
155 g migdale fără coajă și pieliță, ușor zdrobite, crăpate sau tocate
2 mâini zdravene de pesmet proaspăt, brut
ulei de măsline
2 linguri cu vârf de brânză mascarpone

Coaceți căpățânile de usturoi întregi la 230°C/treapta 8 la cuptorul pe gaz, timp de circa 30 de minute, până se înmoaie. Separați cățeii și stoarceți compoziția dulce. Adăugați usturoiul peste orez, împreună cu cimbrul, la începutul etapei 3 din rețeta de bază pentru rizoto. Într-o tigaie, prăjiți migdalele și pesmetul în puțin ulei de măsline, până când devin crocante și aurii. Asezonați cu puțină sare. Serviți rizotoul cu o bucată de mascarpone deasupra și presărat cu migdalele prăjite și pesmetul rumenit. Minunat!

rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată

Inițial, am preparat acest rizoto dintr-o întâmplare, folosind niște brânză care-mi mai rămăsese prin frigider și o legătură de cimbru lămâios din jardiniera de pe pervaz. S-a dovedit o combinație perfectă. Puteți folosi și cimbru obișnuit dacă nu puteți face rost de cel lămâios.

6 porții

rizoto după rețeta de bază (paginile 22-23)
2 mâini bune de frunze de cimbru lămâios, proaspăt
115 g brânză pecorino, rasă
155 g brânză de capră, sfărâmată
8 felii de prosciutto

Adăugați cimbru lămâios la începutul celei de-a treia etape a rețetei de bază pentru rizoto. Atunci când ați ajuns la etapa 4, în momentul în care trebuie să adăugați untul și parmezanul, puneți și brânza pecorino. Chiar înainte de a consuma orezul, plasați deasupra feliile de prosciutto și presărați-l cu brânza pecorino rasă. Dacă doriți, mai puteți pune și câteva frunze de cimbru.

rizoto cu creveți, mazăre, busuioc și mentă

Din punctul meu de vedere, acest rizoto este atât de reușit datorită dulcеții naturale specifice mazării și creveților. Acestea, cu ajutorul câtorva plante aromatice delicate, vă vor readuce zâmbetul pe buze. Rețineți că nu trebuie să folosiți parmezan la rețeta de bază pentru rizoto — nu se potrivește deloc cu gustul de pește. Dacă folosiți mazăre proaspătă, adăugați păstăile în supă, în loc să le aruncați — astfel, veți obține o aromă plăcută. Și dacă utilizați mazăre congelată, veți avea parte de rezultate la fel de grozave.

6 porții

rizoto după rețeta de bază (paginile 22-23)
3 mâini zdravene de mazăre proaspătă, fără teci
1 bucată de unt
455 g creveți cruzi, curățați
1 mână de busuioc proaspăt, tocat
½ mână de mentă proaspătă, tocată
sucul de la 1 lămâie
ulei de măsline extravirgin

Căliți jumătate din cantitatea de mazăre cu o bucată bună de unt și puțină supă. Gătiți-le până se înmoaie și pasați-le. Adăugați-le peste rizoto la sfârșitul etapei 3, împreună cu crevеții și cu restul boabelor de mazăre și fierbeți-le circa 2 minute — atât fructele de mare, cât și mazărea se prepară foarte repede. Când ajungeți la etapa 4, amestecați și plantele aromatice proaspete și stoarceți sucul de lămâie peste orez. Amestecați și serviți imediat. Stropiți cu un ulei bun de măsline extravirgin picant.

rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu

6 porții

rizoto după rețeta de bază (paginile 22-23)
3 pahare din vinul roșu favorit (cu aromă cât mai pregnantă)
10 felii de bacon cu striuri afumat, tocate mărunt
ulei de măsline
2 căpățâni de cicoare, curățate și tocate mărunt
1 mână zdravănă de rozmarin proaspăt
1 bucată mică de unt

Atunci când ajungeți la etapa 2 a rețetei de bază pentru rizoto, înlocuiți vermutul cu vinul roșu. Prăjiți baconul în puțin ulei de măsline, până ce se rumenește ușor. Adăugați cicoarea și rozmarinul în cratiță, împreună cu bucata mică de unt, și gătiți-le la foc mic, cu capacul pus, până când se înmoaie. La începutul etapei 3, adăugați și baconul, cicoarea și rozmarinul.

joe

pește și fructe de mare

pește-undițar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos

Pur și simplu, nu aveți cum da greș cu această combinație de arome. Se pretează la toate tipurile de pește alb, mai ales la pește-sabie, cod, eglefin și pește-undițar. Frunzele de bananier pot fi achiziționate cu ușurință de la magazinele cu specific oriental. Alegeți unele mari și frumoase, pentru a putea înveli peștele. În caz că nu puteți face rost de așa ceva, puteți folosi frunze de viță-de-vie, cumpărate de la supermarket — sunt ceva mai mici, dar asta nu înseamnă că sunt mai puțin gustoase. Dacă nu aveți cum procura niciunul dintre aceste tipuri de frunze, folosiți în locul lor folie specială de bucătărie.

4 porții

4 frunze de bananier sau de viță-de-vie mari
puțin ulei de măsline
2 ardei iuți proaspeți, roșii, verzi sau de ambele culori
2 tulpini de iarbă lămâioasă, fără frunzele exterioare, tocate mărunt
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
2 mâini zdravene de coriandru proaspăt, tocat mare
sucul și coaja de la 2 lămâi verzi
2 linguri ulei de semințe de susan
2 linguri cu vârf de ghimbir proaspăt, tăiat în felii subțiri
170-225 g pește-undițar pentru fiecare persoană
400 ml conservă de lapte de nucă de cocos
4 crenguțe de rozmarin sau bețigașe de frunze de dafin, pentru prindere

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Întindeți frunzele de bananier și ungeți-le cu puțin ulei de măsline. Presărați câte puțin din toate ingredientele la un capăt al fiecărei frunze, cu excepția peștelui, a laptelui de nucă de cocos și a crenguțelor de plante aromatice. Puneți câte o bucată de pește deasupra și apoi presărați și ingredientele rămase peste fiecare. Turnați 5-6 linguri de lapte de nucă de cocos peste carne înainte de a împături frunza, îndoind marginile spre interior și înfigând în ele câte o crenguță de rozmarin sau câte un bețigaș de frunză de dafin, pentru a vă asigura că nu se desfac. Astfel, ele capătă un aspect foarte apetisant și natural, dar mi s-a întâmplat, în trecut, să apelez și la un cârlig de rufe sau la ață pentru a le ține bine strânse. În acest mod, nu veți sigila perfect pachețelele, dar astfel îi veți permite peștelui să răsufle și să scoată aburi, lăsând aromele să infuzeze. Rezultatul este pe cât de îndrăzneț, pe atât de gustos! Puneți pachețelele pe o tavă și coaceți-le vreme de 15 minute, apoi scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se odihnească încă 5 minute.

Eu servesc la masă pachețele individuale pe farfurii și îi las pe prietenii mei să le desfacă singuri. Atunci când le deschid, se ridică un abur parfumat care le umple tuturor nările cu un miros fantastic. Serviți alături de niște orez fiert simplu, în care se vor impregna sucurile — asta e tot ce aveți nevoie. Sfârșitul poveștii, gata, e excepțional!

cod copt la tavă cu fasole verde, pancetta și semințe de pin

Încă o combinație superbă. Fasolea cățărătoare se potrivește extraordinar de bine cu pancetta și semințele de pin. Este o metodă minunată de a găti carnea de cod, pentru că totul se pune într-o singură tavă, ceea ce înseamnă că abia dacă veți avea ce spăla.

4 porții

680 g fasole verde cățărătoare, fără cozi și tăiată felii, pe diagonală
1 cățel de usturoi, tăiat în felii subțiri
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
4 porții a câte 225 g carne de cod, cu tot cu șira spinării
12 felii de pancetta afumată sau de bacon vărgat
1 mână bună de semințe de pin
2 lămâi tăiate în jumătăți

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Puneți fasolea verde într-o tavă pentru copt de mărimea adecvată. Puneți deasupra usturoiul, sare și piper, adăugați ulei doar cât să acopere puțin fasolea și amestecați totul. Așezați și bucățile de cod printre păstăile de fasole, condimentați din nou cu grijă, apoi presărați bucățile de pancetta peste cod și fasole. Împrăștiați deasupra semințe de pin și stropiți cu puțin ulei de măsline. Luați jumătățile de lămâie și adăugați-le și pe ele în tavă — se vor coace și se vor rumeni puțin, căpătând o consistență gelatinoasă, dulce și parfumată. Fantastic!

Gătiți aproximativ 15 minute, punând tava în partea din mijloc a cuptorului preîncălzit. În primele 5 minute, fixați ușurel niște folie de bucătărie peste cod; apoi o puteți îndepărta. Veți ști că peștele s-a pătruns atunci când șira spinării poate fi scoasă cu ușurință. Aceasta reprezintă o masă în sine, așa că serviți turnând deasupra sucurile minunate rămase în tavă.

biban de mare întreg copt în folie și împănat cu plante aromatice

Iată o modalitate excelentă de a prepara peștele, care-i permite să-și păstreze în întregime sucul și frăgezimea naturale, recompensându-vă cu un sos deosebit de gustos. Cred că modul cel mai bun de a servi acest pește este pe o farfurie, în mijlocul mesei, învelit în folie — este de-a dreptul spectaculos! Atunci când se rupe învelișul, parfumul îmbătător se răspândește în jurul mesei, făcându-i pe toți să saliveze.

4 porții

1 biban de mare de 1,8 kg sau 2 bibani de mare de 900 g, fără solzi și măruntaie
1 ceapă roșie, decojită și tăiată în felii subțiri
1 bulb de fenicul, feliat subțire
1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 linguriță mică de semințe de fenicul
4 mâini zdravene de amestec de plante aromatice proaspete (pătrunjel, busuioc, fenicul, mărar, tarhon, maghiran, dafin)
3 lămâi
6 linguri mari de ulei de măsline extravirgin

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Folosiți o folie de bucătărie care măsoară de 5 ori lungimea peștelui, apoi împăturiți-o în jumătate, pentru a-i dubla grosimea. În mijlocul uneia dintre jumătăți presărați ceapa roșie, feniculul și usturoiul. Plasați cu grijă peștele deasupra legumelor. Asezonați atât în interiorul, cât și în exteriorul bibanului cu sare de mare, piper negru proaspăt măcinat și semințe de fenicul, apoi împănați peștele cu plantele aromatice — folosiți fie o singură aromă, fie un amestec din verdețurile favorite. Stoarceți deasupra sucul de la 2 lămâi, feliați-o pe cea de-a treia și potriviți rondelele în jurul peștelui, apoi turnați uleiul de măsline.

Împăturiți folia deasupra peștelui și sigilați cele trei margini cu grijă, cât mai strâns, asigurându-vă că nu o străpungeți, pentru că altfel vor ieși sucurile. Gătiți în cuptorul preîncălzit câte 10 minute pentru fiecare 455 g de carne. Dacă folosiți un pește de 1,8 kg, atunci evident va fi nevoie să-l lăsați 40 de minute la cuptor. În schimb, dacă aveți două bucăți, de câte 900 g fiecare, va trebui să le gătiți numai 20 de minute. După ce le-ați scos din cuptor, lăsați peștele să mai stea 5 minute înainte de a-l pune pe masă. E grozav alături de niște cartofi simpli fierți și de o salată crocantă.

midii aromate gătite la wok

Ideea acestui fel de mâncare mi-a venit în timp ce mâncam midii la New York. Sunt necesare doar câteva minute pentru preparare și are un gust absolut formidabil. Serviți-l alături de niște orez fiert simplu sau gătit la aburi.

4-6 porții

2 kg din cele mai bune midii vii de care puteți face rost,
cu mustățile tăiate
ulei de măsline
2 căței de usturoi, tăiați în felii subțiri
3 tulpini de iarbă lămâioasă, fără frunzele exterioare și feliate mărunt
2 ardei iuți proaspeți, roșii, verzi sau de ambele culori
3 linguri de ghimbir tăiat în felii subțiri
2 mâini bune de coriandru proaspăt, zdrobit sau tocat mărunt
1 lingură ulei de semințe de susan
sare și piper negru proaspăt măcinat
5 cepe verzi, tăiate în felii subțiri
sucul de la 3 lămâi verzi
400 ml conservă de lapte de nucă de cocos

Puneți midiile, alături de câteva linguri de ulei de măsline, într-un wok sau o tigaie foarte mare și bine încinsă. Scuturați-le bine și adăugați restul ingredientelor, cu excepția sucului de lămâie și a laptelui de nucă de cocos. Continuați să le amestecați până când midiile se deschid — aruncați-le pe cele a căror cochilie a rămas închisă. Stoarceți deasupra sucul de lămâie și turnați laptele de nucă de cocos. Aduceți la punctul de fierbere și serviți imediat.

file de biban de mare împănat cu plante aromatice și copt pe un pat de ciuperci cu cartofi și cu salsa verde — à la Tony Blair

Am gătit acest fel de mâncare pentru Tony Blair și pentru prim-ministrul italian, în cadrul unui summit britanico-italian. S-a dovedit a fi un real deliciu, așa că m-am gândit să-l includ în această carte. Este o metodă cu adevărat excepțională de a găti bibanul de mare. Încercați să faceți rost de cele mai grase fileuri de biban pe care le puteți găsi. Dacă nu aveți succes, și dorada este fantastică gătită în acest mod.

4 porții

4 fileuri de biban de mare a câte 225 g fiecare
1 mână zdravănă de plante aromatice, în amestec (busuioc verde sau purpuriu, pătrunjel, cimbru), tocate mare
1 kg cartofi, curățați
ulei de măsline
2 căței de usturoi, tocați mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
3 bucăți de unt
455 g de ciuperci diferite, de preferință sălbatice, rupte în bucăți
3 lămâi
salsa verde (vezi nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")

Preîncălziți cuptorul la 240°C/treapta 9 la cel pe gaz. Puneți hârtie impermeabilă la grăsimi pe fundul unei tăvi pentru copt unse cu ulei de măsline. Crestați fileurile de pește și umpleți inciziile cu plantele aromatice. Tăiați cartofii în felii cu grosimea de sub 1 cm. Uscați-i, tamponându-i cu șervete de hârtie, și ungeți-i cu un strat subțire de ulei de măsline. Amestecați-i cu jumătate din cantitatea de usturoi, asezonați cu sare și piper, apoi aranjați-i în tavă, într-un singur strat. Țineți cartofii la cuptor circa 15 minute, până când se pătrund puțin. Scoateți-i și dați-i deoparte.

Puneți restul de usturoi într-o tigaie, alături de 2 bucăți mari de unt și de puțin ulei de măsline. Prăjiți amestecul de ciuperci și asezonați-l până capătă un gust bun. Dacă lasă apă, continuați să gătiți până ce lichidul s-a evaporat complet. Luați tigaia de pe foc, stoarceți sucul de la 1 lămâie și mai adăugați încă o bucată de unt. Acum presărați ciupercile peste, printre și sub stratul de cartofi. Apoi puneți peste ciuperci și fileurile de biban de mare. Dați iar la cuptor și lăsați să se coacă vreme de 12-15 minute, în funcție de grosimea peștelui.

Scoateți tava din cuptor, puneți deasupra o bucată de staniol și lăsați-o să stea așa aproximativ 5 minute, timp în care toate sucurile minunate lăsate de diversele ingrediente vor fi absorbite de cartofi. Serviți împreună cu salsa verde, o jumătate de lămâie și un pahar de vin alb rece.

formidabila plăcintă cu pește

Însăși ideea de plăcintă cu pește reprezintă pentru mine una dintre cele mai agreabile, îmbietoare și apetisante mâncăruri care-mi pot trece prin minte. Rețeta de față este una excelentă, care mi se potrivește foarte bine.

6 porții

5 cartofi mari, decojiți și tăiați în cubulețe de aproximativ 2,5 cm
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 ouă ecologice
2 mâini mari de spanac proaspăt
1 ceapă, tocată mărunt
1 morcov, înjumătățit și tocat mărunt
ulei de măsline extravirgin
circa 285 ml de smântână dulce
2 mâini zdravene de brânză Cheddar maturată sau parmezan ras
sucul de la 1 lămâie
1 linguriță cu vârf de muștar englezesc
1 mână mare de pătrunjel verde, tocat mărunt
455 g de file de eglefin sau cod, fără piele sau oase și tăiat în bucăți lungi
nucșoară (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Puneți cartofii în apă clocotită cu sare și fierbeți-i timp de 2 minute. Puneți și ouăle la fiert și țineți-le pe foc încă 8 minute, până devin tari, moment în care și cartofii ar trebui să fie pătrunși bine. În paralel, pentru a-l găti la aburi, puneți spanacul într-o strecurătoare deasupra oalei. Nu vă va lua mai mult de 1 minut. Atunci când spanacul e gata, scoateți-l din strecurătoare și eliminați excesul de apă presându-l cu grijă. Apoi scurgeți și cartofii cu ajutorul strecurătoarei. Scoateți ouăle, puneți-le în apă rece, apoi decojiți-le și tăiați-le în sferturi. Dați-le deoparte.

Într-un alt vas, prăjiți la foc mic ceapa și morcovul, în puțin ulei de măsline, pentru aproximativ 5 minute, apoi adăugați smântâna și aduceți la punctul de fierbere. Luați vasul de pe foc și adăugați brânza, sucul de lămâie, muștarul și pătrunjelul verde. Puneți spanacul, peștele și ouăle într-un vas de lut de mărime potrivită și amestecați totul, turnând deasupra sosul cremos de legume. Cartofii fierți ar trebui să fie bine scurși și făcuți piure — mai turnați peste ei puțin ulei de măsline, sare, piper și puțină nucșoară, dacă doriți. Răspândiți-i deasupra peștelui. Nu vă deranjați să migăliți plăcinta, astfel încât să arate impecabil — este un fel de mâncare nepretențios și consistent. Dați-o la cuptor timp de aproximativ 25-30 de minute, până când se rumenesc cartofii. Serviți alături de niște mazăre sau de ceva verdețuri, fără să uitați de fasolea coaptă și de ketchup. Are o consistență lipicioasă, dar deosebit de gustoasă, și tocmai asta îmi place cel mai mult la ea.

scoici fripte și prosciutto crocant servite alături de roșii coapte cu fasole albă bătută

4 porții

4 roșii prunișoare mari bine coapte, tăiate în sferturi
sare și piper negru proaspăt măcinat
puțin oregano uscat
ulei de măsline
8 felii de prosciutto
1 cățel mic de usturoi, tocat mărunt
1-2 ardei iuți mici roșii, uscați și mărunțiți, în funcție de gust
4-6 fileuri de anșoa, tocate
400 g conservă de fasole cannellini sau fasole boabe, scursă
ulei de măsline extravirgin
12-16 scoici, cu sau fără icre, în funcție de preferințe
dressing din uiei de măsline și suc de lămâie (vezi nr. 7, „Alte salate și dressinguri")
1 mână mică de frunze cu gust ușor picant (rucola sau năsturel)

Preîncălziți cuptorul la 240°C/treapta 9 la cel pe gaz. Asezonați roșiile și presărați-le cu oregano. Stropiți-le cu ulei de măsline și coaceți-le la cuptor, cu partea cu pielița în jos, circa 10-15 minute. Plasați feliile de prosciutto lângă roșii și continuați să le coaceți vreme de încă 10 minute, până când roșiile au devenit suculente, iar șunca suficient de crocantă. Într-o tigaie, căliți usturoiul, ardeii iuți și anșoa, în puțin ulei de măsline, aproximativ un minut. Adăugați fasolea și mai prăjiți câteva minute înainte de a adăuga un pahar cu apă. Aduceți la punctul de fierbere, apoi zdrobiți ingredientele ușor, pentru a obține un piure mai gros. Puteți să mai puneți în compoziție încă puțină apă, dacă e necesar. Finalizați de asezonat adăugând ceva ulei de măsline extravirgin picant, sare și piper negru proaspăt măcinat.

Asezonați scoicile, apoi frigeți-le într-o tigaie, cu puțin ulei de măsline, timp de 2 minute, fără să le atingeți. Verificați dacă s-au făcut și continuați să le gătiți până când au căpătat o crustă dulce caramelizată — întoarceți-le și procedați la fel și cu cealaltă parte. Aveți grijă să nu se ardă cumva prea tare. Puneți-le într-un bol și acoperiți-le cu un strat subțire de dressing din ulei de măsline și suc de lămâie. Puneți o parte din piureul de fasole pe fiecare farfurie, răspândiți deasupra roșiile, prosciutto-ul și scoicile și finalizați presărând niște frunze picante de salată.

păstrăv copt și cartofi în sos de crème fraîche, nucă și hrean

Păstrăvul este un pește cu un gust fantastic și foarte ușor de procurat. Hreanul iute, nucile gustoase și catifelata crème fraîche se combină perfect cu minunata carne de păstrăv, dar evident și cu cea de vită sau de miel.

4 porții

455 g cartofi, decojiți și tăiați în felii subțiri
ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 păstrăvi întregi, de aproximativ 400-455 g fiecare, fără solzi și măruntaie
1 lingură cu vârf de hrean proaspăt ras
255 g crème fraîche
2 mâini zdravene de nuci proaspete, fără coajă și zdrobite
sucul de la 1 lămâie

opțional

câteva frunze de cimbru proaspăt
1 lămâie, feliată

Preîncălziți cuptorul la 240°C/treapta 9 la cel pe gaz. Uscați cartofii tăiați felii tamponându-i cu un șervet de hârtie și apoi acoperiți-i cu un strat subțire de ulei de măsline. Asezonați-i și așezați-i într-un singur strat, într-o tavă mare de copt. Introduceți-i în cuptor, pe grătarul de jos, și țineți-i în jur de 15 minute, până când devin crocanți și aurii. Între timp, uscați păstrăvul, tamponându-l cu un șervet de bucătărie, apoi, cu ajutorul unui cuțit ascuțit, crestați oblic fiecare pește pe ambele părți — astfel, îi veți permite căldurii să acționeze mai bine și condimentelor să-i pătrundă. Ungeți-l cu ulei de măsline și asezonați-l. Pentru un plus de aromă, puteți împăna peștele cu plante aromatice. Mie îmi place să folosesc cimbru, alături de câteva felii de lămâie. Pregătirea peștelui nu ar trebui să vă ia mai mult de două minute. Gătiți-l și pe acesta, în partea de sus a cuptorului, vreme de 12 minute, până când devine crocant și se rumenește frumos.

În timp ce peștele și cartofii se coc, puteți să preparați sosul. Este recomandat să folosiți hrean proaspăt, care în prealabil a fost decojit și răzuit, dar puteți apela și la borcanele cu hrean disponibile în magazin. Poate nu va fi la fel de picant, dar va fi totuși gustos. Într-un bol, amestecați hreanul cu crème fraîche și cu nucile, după care asezonați-le bine. Stoarceți deasupra niște suc de lămâie, după gust.

Serviți peștele alături de cartofi, împreună cu o lingură bună de sos cu crème fraîche. Este grozav alături de o salată verde, niște pâine unsă cu unt și un pahar de bere.

pește-sabie la grătar cu fasole verde și sos salsa picant de roșii

4 porții

4 bucăți de pește-sabie (groase de 1 cm) a câte 170-225 g fiecare
ulei de măsline
sare și piper negru proaspăt măcinat
5 mâini zdravene de frunze de salată, în amestec (năsturel, rucola, radicchio, cicoare, păpădie)
2 mâini mari de fasole verde, fiartă până ce s-a înmuiat
dressing din ulei de măsline și suc de lămâie (vezi nr. 7, „Alte salate și dressinguri")
salsa de roșii (vezi nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")

Frecați bucățile de pește-sabie cu puțin ulei de măsline, sare și piper negru proaspăt măcinat. Puneți-le într-o tigaie-grătar, foarte bine încinsă, sau direct pe un grătar și frigeți-le timp de 2 minute pe fiecare parte. Scoateți-le din tigaie. Stropiți fasolea verde și frunzele de salată cu puțin dressing din ulei de măsline și suc de lămâie. Rupeți peștele în bucăți și puneți-l peste fasole și peste frunzele de salată. Turnați deasupra sos salsa picant de roșii, chiar înainte de a servi.

plătică crocantă prăjită la wok cu legume înăbușite și dressing thailandez

2 porții

2 bucăți de plătică sau doradă a câte 285-400 g fiecare
2 porții de marinată asiatică (vezi nr. 9, „Carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat")
ulei de floarea-soarelui
făină, pentru pudrat
2 mâini zdravene de legume chinezești (spanac, pak choi, bok choi, broccoli chinezesc)
dressing thailandez (vezi nr. 7, „Alte salate și dressinguri")

Crestați plătica în zigzag pe ambele părți, făcând tăieturi adânci de circa 1 cm. Zdrobiți ingredientele marinatei într-un pisălog și frecați cu ele carnea, asigurându-vă că intră în tăieturile făcute și în interiorul peștelui. Lăsați-i să stea astfel timp de o oră.

Încingeți un wok în care ați turnat ulei de floarea-soarelui până a ajuns la aproximativ 5-7,5 cm adâncime. Puneți o bucățică de cartof în ulei și, atunci când s-a rumenit frumos, veți ști că s-a încins suficient — aveți mare grijă cum manevrați uleiul fierbinte! Scoateți plătica din farfuria cu marinata și ștergeți-o cu ajutorul unui șervețel de hârtie. Dați fiecare pește prin făină, scuturând excesul. Apoi introduceți cu grijă fiecare pește în wok și prăjiți-l timp de 3 minute pe fiecare parte. Pielea va deveni incredibil de crocantă. Gătiți legumele la abur, punându-le într-o strecurătoare fixată deasupra unei oale cu apă care fierbe, până se înmoaie. Pentru a servi, puneți legumele pe o farfurie, cu peștele deasupra și stropiți totul cu dressing thailandez.

file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac, iaurt și plante aromatice

4 porții

255 g linte
4 fileuri de somon, fără piele și oase a câte 225 g fiecare
sare și piper negru proaspăt măcinat
8 felii de prosciutto
ulei de măsline
sucul de la 1 lămâie
2 mâini zdravene de amestec de plante aromatice
(pătrunjel verde, busuioc, mentă), tocate
3 mâini mari de spanac, tocat
200 ml iaurt natural

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Puneți lintea într-un vas, acoperiți-o cu apă, aduceți-o în clocot și lăsați-o să fiarbă încet până când se frăgezește. Condimentați fileurile de somon cu puțin piper înainte de a le înveli în feliile de prosciutto. Lăsați o parte din carnea peștelui la vedere. Stropiți cu ulei de măsline și puneți la cuptor timp de 10 minute, până când feliile de prosciutto s-au rumenit. Puteți coace somonul mai puțin, dacă vă place să-i serviți mai crud. Scurgeți lintea și asezonați-o după gust, punând sare, piper, sucul de lămâie și 4 linguri bune de ulei de măsline. Chiar înainte de a servi, amestecați plantele aromatice și spanacul cu lintea la temperatură înaltă, până când aproape se topesc. Plasați-le pe aceeași farfurie cu somonul și finalizați turnând puțin iaurt ușor condimentat.

index

Numerele de pagină îngroșate indică ilustrațiile
(v) indică rețeta vegetariană.

a
ansoa
  farfalle cu broccoli, ansoa și ardei iute roșu 19
  linguine puttanesca 18
  spaghete cu anșoa, ardei iute roșu uscat și pangrităta 14, 15
ardei iute (iuți)
  farfalle cu broccoli, ansoa și ardei iute roșu 19
  linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb 16, 17
  pește-unditar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos 36, 37
  spaghete cu anșoa, ardei iute roșu uscat și pangrităta 14, 15
v spaghete cu ulei de măsline, usturoi, ardei iute roșu și pătrunjel 13

b
bacon
  rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu 32, 33
broccoli
  farfalle cu broccoli, ansoa și ardei iute roșu 19
biban de mare
  biban de mare întreg copt în folie și împănat cu plante aromatice 40, 41
  file de biban de mare împănat cu plante aromatice și copt pe un pat de ciuperci cu cartofi și cu salsa verde — à la Tony Blair 44, 45
brânză de capra
  rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată 26, 27
busuioc
  rizoto cu creveți, mazăre, busuioc și mentă 30, 31
v spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, otet balsamic și busuioc 13

c
cartof(i)
  file de biban de mare împănat cu plante aromatice și copt pe un pat de ciuperci cu cartofi și cu salsa verde — à la Tony Blair 44, 45
  păstrăv copt cu cartofi în sos de crème fraîche, nucă și hrean 50, 51
castane de apă
  tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos 10-11, 10-11
v ceapă
  spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, otet balsamic și busuioc 13
cicoare roșie
  rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu 32, 33
cimbru
  rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată 26, 27
v rizoto cu usturoi dulce copt, cimbru și mascarpone, presărat cu migdale și pesmet prăjit 24, 25
  farfalle cu varză creață, pancetta, cimbru și mozzarella 20, 21
ciuperci
  file de biban de mare împănat cu plante aromatice și copt pe un pat de ciuperci cu cartofi și cu salsa verde — à la Tony Blair 44, 45
cod
  cod copt la tavă cu fasole verde, pancetta și semințe de pin 38, 39
coriandru
  pește-unditar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos 36, 37
crème fraîche
  păstrăv copt și cartofi în sos de crème fraîche, nucă și hrean 50, 51

f
farfalle
  farfalle cu broccoli, anșoa și ardei iute roșu 19
  farfalle cu varză creață, pancetta, cimbru și mozzarella 20, 21
fasole
  cod copt la tavă cu fasole verde, pancetta și semințe de pin 38, 39
  pește-sabie la grătar cu fasole verde și sos salsa picant de roșii 52, 53
fructe de mare
  scoici fripte și prosciutto crocant servite alături de roșii coapte cu fasole albă bătută 48, 49

g
ghimbir
  pește-unditar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos 36, 37
  tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos 10-11, 10-11

h
hrean
  păstrăv copt cu cartofi în sos de crème fraîche, nucă și hrean 50, 51

i
iaurt
  file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac, iaurt și plante aromatice 56, 57

l
lapte de cocos
  pește-unditar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos 36, 37
lămâi(e)
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, 9
legume chinezești
  plăticà crocantă prăjită la wok cu legume înăbușite și dressing thailandez 54, 55
linguine
  linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb 16, 17
  linguine puttanesca 18
linte
  file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac și iaurt și plante aromatice 56, 57

m
mascarpone
v rizoto cu usturoi dulce copt, cimbru și mascarpone, presărat cu migdale și pesmet prăjit 24, 25
mazăre
  rizoto cu creveți, mazăre, busuioc și mentă 30, 31
măsline
  linguine puttanesca 18
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12
mentă
  rizoto cu creveți, mazăre, busuioc și mentă 30, 31
midii
  midii aromate gătite la wok 42, 43
moluște
  linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb 16, 17

mozzarella
farfalle cu varză creată, pancetta cimbru și mozzarella **20**, 21

n

nuci
păstrăv copt cu cartofi în sos de creme fraîche, nucă și hrean **50**, 51

o

orez
vezi și rizoto
oțet balsamic
v spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, oțet balsamic și busuioc 13

p

pancetta
cod copt la tavă cu fasole verde, pancetta și semințe de pin 38, **39**
farfalle cu varză creată, pancetta, cimbru și mozzarella **20**, 21
linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb **16**, **17**
pangrităta
spaghete cu ansoa, ardei iute roșu uscat și pangrităta 14, **15**
parmezan
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, **9**
paste făinoase
cum să faceți tortellini **6**, 7
farfalle cu broccoli, ansoa și ardei iute roșu 19
farfalle cu varza creată, pancetta, cimbru și mozzarella **20**, 21
linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb **16**, **17**
linguine puttanesca 18
tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos 10-11, **10-11**
uscate 12
v spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, oțet balsamic și busuioc 13
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, **9**
păstrăv
păstrăv copt cu cartofi în sos de crème fraîche, nucă și hrean **50**, 51
pătrunjel
v spaghete cu ulei de măsline, usturoi, ardei iute roșu și pătrunjel 13
pecorino
rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată 26, **27**
pește
biban de mare întreg copt în folie și împănat cu plante aromatice **40**, 41
file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac, iaurt și plante aromatice 56, **57**
file de biban de mare împănat cu plante aromatice și copt pe un pat de ciuperci cu cartofi și cu salsa verde — à la Tony Blair 44, **45**
formidabila plăcintă cu pește **46**, 47
pește-sabie
pește-sabie la grătar cu fasole verde și sos salsa picant de roșii 52, **53**
pește-unditar înfășurat în frunze de bananier cu ghimbir, coriandru, ardei iute roșu și lapte de nucă de cocos **36**, 37
prosciutto
file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac, iaurt și plante aromatice 56, **57**
rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată 26, **27**
scoici fripte și prosciutto crocant servite alătun de roșii coapte cu fasole albă bătută 48, **49**
pui
tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos 10-11, **10-11**

r

ricotta
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, **9**
rizoto
rizoto alb cu cimbru lămâios, felii de prosciutto, pecorino și brânză de capră sfărâmată 26, **27**
rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu 32, **33**
rizoto cu creveți, mazăre, busuioc și menta **30**, 31
v rețetă de bază pentru rizoto 22-23, **23**
v rizoto cu usturoi dulce copt, cimbru și mascarpone, presărat cu migdale și pesmet prăjit **24**, 25
roșii
scoici fripte și prosciutto crocant servite alături de roșii coapte cu fasole albă bătută 48, **49**
v spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, oțet balsamic și busuioc 13
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12
rozmarin
rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu 32, **33**
rucola
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12

s

salvie
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, **9**
scoici
scoici fripte și prosciutto crocant servite alături de roșii coapte cu fasole albă bătută 48, **49**
semințe de pin
cod copt la tavă cu fasole verde, pancetta și semințe de pin 38, **39**
spaghete
spaghete cu ansoa, ardei iute roșu uscat și pangrităta 14, **15**
v spaghete cu ceapă roșie, tomate uscate la soare, oțet balsamic și busuioc 13
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12
v spaghete cu ulei de măsline, usturoi, ardei iute roșu și pătrunjel 13
spanac
file de somon înfășurat în prosciutto cu linte, spanac, iaurt și plante aromatice 56, **57**

t

tortellini
cum să faceți tortellini **6**, 7
tortellini prăjite cu pui thailandez, ghimbir, castane de apă, iarbă lămâioasă și sos 10-11, **10-11**
v tortellini cu ricotta, lămâie și parmezan în sos de unt cu salvie 8, **9**
usturoi
v rizoto cu usturoi dulce copt, cimbru și mascarpone, presărat cu migdale și pesmet prăjit **24**, 25
v spaghete cu măsline zdrobite, roșii, usturoi, ulei de măsline și rucola tocată 12
v spaghete cu ulei de măsline, usturoi, ardei iute roșu și pătrunjel 13

v

varză
farfalle cu varză creată, pancetta, cimbru și mozzarella **20**, 21
vin
linguine cu pancetta, ulei de măsline, ardei iuți roșii, moluște și vin alb **16**, **17**
rizoto cu cicoare roșie, bacon afumat, rozmarin și vin roșu 32, **33**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete* (9):**

Carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat • Rețete cu legume • Pâine

ISBN (vol. VI–X) 978-973-669-879-8
ISBN 978-973-669-883-5
5 948486 009641
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

JURNALUL NAȚIONAL

JAMIE OLIVER

ntoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

9

Carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat

Rețete cu legume

Pâine

Curtea veche

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ*, *Times Magazine*, *Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

9

Carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat • Rețete cu legume • Pâine

Traducere din limba engleză de
Adina Aleman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Adina Aleman. - București: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-879-8
Vol. 9: Carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat. Rețete cu legume. Pâine. - ISBN 978-973-669-884-2

I. Aleman, Adina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE RETURN OF THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2000
Published in Penguin Books 2002

Copyright © Jamie Oliver Ltd, 2000
Photographs copyright © David Loftus, 2000

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediție în limba română

978-973-669-884-2

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: DANA-IOANA CHIRIȚĂ

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redactie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuție: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

cuprins

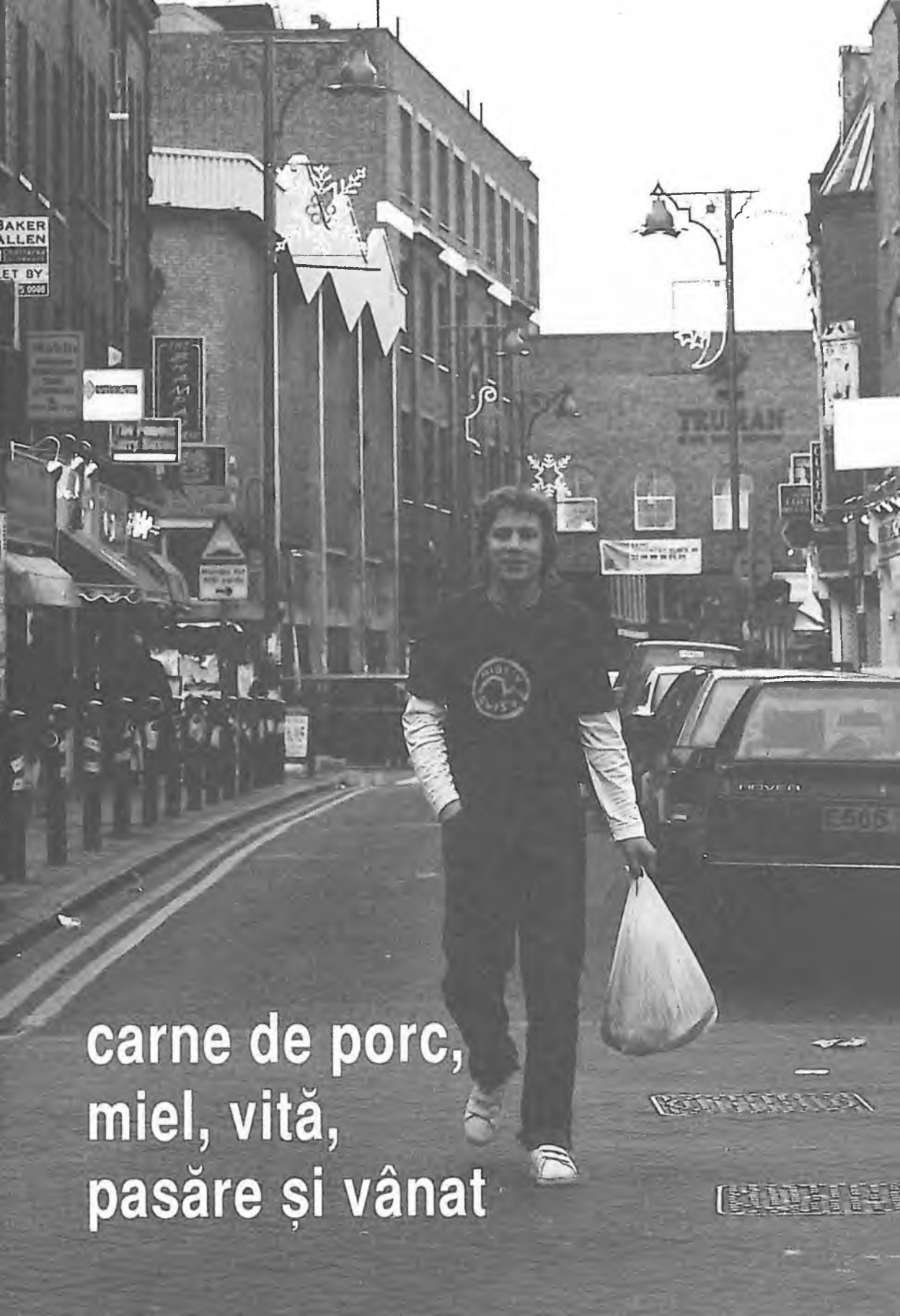
6 carne de porc, miel, vită, pasăre și vânat

34 rețete cu legume

56 pâine

64 index

071-375 1512
FINANCE MORTGAGE
INSURANCE (CAR)
CHEAP
OFF
LICENCE
OPEN
BT
NEWSAGENTS
OFF LICENCE
A TASTE OF BANGLATOWN
ROYAL ALBERT


carne de porc,
miel, vită,
pasăre și vânat

spată de porc cu piersici la cuptor

Combinația de carne de porc cu piersici, unt și cimbru este una dintre cele mai savuroase pe care le-am gustat vreodată. Trebuie s-o încercați!

6 porții

spată de porc (cu 7 coaste), preferabil organică
1 legătură de frunze de cimbru proaspăt, tocate
200 g unt
sare și piper negru proaspăt măcinat
8 piersici proaspete (sau 2 conserve de piersici în suc propriu), tăiate în jumătăți și fără sâmburi

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Crestați pe toată lungimea, din centimetru în centimetru, pielea din zona grasă a spetei, pătrunzând până la carne. Cu ajutorul unui cuțit, desprindeți parțial carnea de pe coaste în zona crestăturilor. Separat, amestecați cimbrul tocat cu untul și condimentele. Introduceți câte puțin din amestecul cu unt în inciziile făcute între os și carne. Așezați acolo cât mai multe piersici și turnați restul de unt deasupra. Pentru a menține carnea lipită de coaste, astfel încât piersicile să rămână la locul lor, pur și simplu, înfășurați spata cu o sfoară subțire în 3 sau 4 locuri diferite și legați strâns. Puneți bucata de carne într-o tavă pentru copt, alături de piersicile rămase și de alte legume pe care vreți să le serviți, la alegere — cartofii, păstârnacul, rădăcina de țelină și anghinarea de Ierusalim sunt, toate, opțiuni excelente. Dați totul la cuptor între 50 de minute și 1 oră, lăsând ingredientele să mai stea în tavă încă 10 minute înainte de a le servi. De regulă, după ce am scos carnea și legumele, eu mai prepar niște sos în aceeași tavă. Resturile lipicioase rămase în ea devin minunate, dacă le fierbeți cu puțină apă sau vin, împreună cu orice altă zeamă din carne de porc. Deosebit de gustos!

miel înăbușit cinci ore cu vin, legume și toate cele

Rețeta de față este una consistentă și foarte ușor de făcut. Abia dacă este nevoie de ceva pregătiri preliminare. Nu trebuie decât să vă rezervați un timp mai îndelungat pentru gătit; în schimb, veți fi recompensați cu cea mai fragedă carne și cel mai gustos sos posibil. Pulpele mari de miel sunt ideale pentru acest fel de mâncare, întrucât se pretează în mod deosebit pentru coacerea la foc mic. Dacă gătiți o pulpă mai mică, provenită de la un miel de primăvară, atunci gătitul va dura cu 1 oră mai puțin.

6 porții

1 pulpă mare de miel
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
6 felii groase de bacon cu striuri
3 cepe roșii, decojite și tăiate în sferturi
3 căței de usturoi, decojiți și tăiați în felii
2 mâini bune de plante aromatice proaspete (cimbru, rozmarin, dafin), amestecate
4 cartofi mari, decojiți și tăiați în bucăți mari
1 rădăcină de țelină, decojită și tăiată în bucăți mari
6 morcovi mari, răzuiți de coajă și tăiați în jumătate
3 rădăcini de păstârnac, răzuite de coajă și tăiate în jumătate
1 sticlă de vin alb

Preîncălziți cuptorul la 170°C/treapta 3 la cel pe gaz. Într-un vas mare tip caserolă sau într-o tavă adâncă pentru copt, puneți câteva linguri bune de ulei de măsline și prăjiți carnea de miel, bine condimentată, până ce s-a rumenit pe toate părțile. Adăugați baconul, ceapa și usturoiul și continuați să mai căliți totul încă 3 minute. Apoi așezați în vas plantele aromatice și legumele, turnați vinul îndoit cu apă, aduceți totul la punctul de fierbere și acoperiți bine conținutul cu o folie de bucătărie. În cuptorul preîncălzit, coaceți totul timp de 5 ore, până s-a frăgezit bine, condimentând după gust sucul lăsat de ingrediente. Pentru a servi, tăiați o bucată consistentă de carne, adăugați o parte din legume și consumați-le alături de niște pâine prăjită, numai bună pentru a absorbi sosul.

carpaccio de vită în crustă rumenită

Motivul pentru care îmi place să prepar acest fel de mâncare este că, pe lângă faptul că rețeta este deosebit de rapidă și simplă, rezultatul este demn de un adevărat festin și oricine poate să se servească și să înfulece din el. Îmi plac toate acestea. Întotdeauna servesc carnea de vită pe un platou mare, așezat în mijlocul mesei, alături de niște pâine prăjită și de câte un pahar cu vin. Ceea ce nu se consumă imediat este chiar și mai bun a doua zi, într-o franzelă pufoasă.

Un carpaccio bun are întotdeauna la bază o bucată cât mai bună de carne roșie sau de pește, precum mușchiul file sau spata, și, în mod normal, este gătit „în sânge". Ceea ce fac eu diferit este să frig ușor carnea, obținând la exterior o crustă cu o aromă absolut fantastică, iar la interior o carne delicată și, în esență, crudă, așa cum rezultă și din rețetele clasice.

În continuare, o să vă arăt cum să frigeți un mușchi de vită astfel încât să capete o crustă delicioasă, iar în paginile următoare veți găsi două din metodele mele favorite de servire.

6 porții

1 lingură cu vârf de semințe de coriandru, zdrobite
1 mână de rozmarin proaspăt, tocat mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 vârf de cuțit de oregano uscat
1,5 kg file de vită

Zdrobiți semințele de coriandru într-un pisălog, apoi amestecați-le cu rozmarinul, sarea, piperul și oregano și presărați-le pe un tocător. Rulați și presați carnea de vită deasupra acestui amestec, asigurându-vă că toate ingredientele se lipesc de mușchi. Într-o tigaie cu fundul zimțat (foarte bine încinsă) ori pe un grătar, frigeți carnea circa 5 minute, până ce capătă o crustă subțire maronie pe toate părțile. Scoateți-o din tigaie. Lăsați-o să se răcească vreo 5 minute, apoi tăiați-o în felii cât mai subțiri posibil. Așezați feliile pe un platou mare.

carpaccio de vită cu sfeclă tânără coaptă, hrean, cardama și parmezan

6-8 porții

680 g rădăcină de sfeclă tânără
ulei de măsline
aproximativ 10 linguri de oțet balsamic
sare și piper negru proaspăt măcinat
1,5 kg file de vită
100 g hrean proaspăt ras sau pastă de hrean
200 g crème fraîche
puțin oțet din vin alb
sucul de la 1 lămâie
3 mâini bune de cardama
100 g parmezan ras

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Spălați și răzuiți sfecla, tăiați-i terminațiile și introduceți-o într-o tavă pentru copt împreună cu puțin ulei, oțet balsamic, sare și piper. Acoperiți cu folie de staniol și coaceți până ce s-a frăgezit. Timpul necesar gătitului depinde de mărimea căpățânilor de sfeclă.

După ce ați preparat carnea de vită (vezi pagina 11), presărați sfecla la întâmplare (fie întreagă, fie tăiată în jumătăți sau în sferturi, în funcție de mărime) deasupra cărnii feliate. Acum e timpul să amestecați hreanul cu crème fraîche. Pasta obținută trebuie să fie bine condimentată, având nevoie, de regulă, de puțin oțet din vin alb sau de niște suc de lămâie. Turnați compoziția peste sfeclă. Dregeți frunzele de cardama cu ulei de măsline și suc de lămâie. Apoi răspândiți-le deasupra platoului, împreună cu parmezanul ras, și puneți-vă pe înfulecat!

carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche și soia

Acest fel de mâncare este foarte bun servit alături de o salată thailandeză crocantă (vezi nr. 7, „Alte salate și dressinguri") și de niște pâine prăjită.

6-8 porții

1,5 kg file de vită
1 mână de ghimbir proaspăt, tăiat în felii foarte subțiri
(sunt de preferat rizomii mai tineri, care nu au fibre)
2-3 ardei iuți proaspeți, roșii sau verzi (ori câte unul din fiecare),
tocați mărunt, fără semințe
1 mână bună de ridichi, tăiate în felii subțiri
1 mână mică de frunze proaspete de coriandru, separate de tulpini
și tăiate în lungime
ulei de susan
sos de soia
sucul de la 2 lămâi

După ce ați preparat carnea de vită (vezi pagina 11), adunați laolaltă feliile de ghimbir și tăiați-le fideluță. Presărați-le la întâmplare deasupra cărnii de vită, alături de ardeii iuți, ridichi și coriandru. Turnați peste ele foarte puțin ulei de susan, ceva sos de soia și sucul proaspăt de lămâie, asigurându-vă că fiecare felie de carne beneficiază de toate aceste ingrediente.

cotlete de porc la tavă cu cartofi, păstârnac, pere și plante aromatice, servite în sos mentolat cu pâine

Atunci când prepar această rețetă, îi cer măcelarului să-mi taie cotletele în porții a câte două coaste. Apoi îl rog să scoată una dintre coaste și o parte din grăsime și să bată puțin carnea, pentru a obține un cotlet imens de porc care arată, pur și simplu, fantastic.

4 porții

8 cotlete de porc sau 4 cotlete duble de porc
marinată de rozmarin, usturoi și lămâie (vezi pagina 30)
3 păstârnaci
3 pere cu coaja fină
680 g cartofi, răzuiți de coajă
sare și piper negru proaspăt măcinat
sos mentolat cu pâine (vezi rețeta în nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")

Frecați bine cotletele de porc cu marinata de rozmarin și lăsați-le așa, în mod ideal, timp de 1-6 ore, pentru a le permite să absoarbă bine toate aromele. Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Spălați rădăcinile de păstârnac și perele și tăiați-le în sferturi, pe lungime, îndepărtând semințele fructelor, apoi tăiați cartofii în felii de 0,5 cm grosime. Uscați bine feliile cu șervete din hârtie, apoi puneți-le într-o tavă pentru copt de mărime adecvată împreună cu păstârnacul, perele, cotletele de porc și marinata. Amestecați astfel încât toate ingredientele să fie acoperite cu sos, apoi condimentați și dați la cuptor între 45 de minute și 1 oră, în funcție de mărimea bucăților de carne.

În timp ce legumele și carnea se coc, preparați sosul mentolat pe bază de pâine. Este absolut fabulos, turnat deasupra cotletelor.

pui Hamilton înfășurat în bacon și umplut cu cartofi și salvie

Nu are nimic de-a face cu ducele de Hamilton. Este, pur și simplu, o rețetă formidabilă — pe care chipeșul director artistic cu care colaborez, Johnny Boy Hamilton, o gătește pentru frumoasa lui soție. Norocoasă femeie! Felul în care este preparat individual fiecare pui face ca totul să arate foarte apetisant, iar gătitul cartofilor în carcasă le conferă acestora un gust și mai bun.

4 porții

455 g cartofi, decojiți și tăiați în sferturi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 pui tineri
1 mână de salvie, cimbru sau rozmarin proaspăt (toate sunt potrivite)
ulei de măsline
circa 12 căței de usturoi
12 felii de bacon cu striuri, crud-uscat
1 pahar de vin alb

Preîncălziți cuptorul și o tavă pentru copt de mărime adecvată, la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Fierbeți cartofii în apă cu sare până când sunt aproape făcuți. Scurgeți-i și lăsați-i la răcit, apoi puneți-i într-un castron. Îndepărtați grăsimea din carcasa fiecărui pui, dacă e cazul. Spălați apoi puii și zvântați carnea cu ajutorul unui șervet de hârtie. Asezonați cartofii cu sare și piper negru proaspăt măcinat, presărați peste ei verdețurile rupte în bucăți și turnați suficient ulei de măsline cât să-i acopere cu un strat subțire, apoi amestecați. Împănați puii cu jumătate din cantitatea de cartofi astfel pregătiți. Puneți puii în tava încinsă, adăugând usturoiul și restul cartofilor, și introduceți totul în cuptorul preîncălzit, lăsând să se coacă timp de 30 de minute. După acest interval, puii ar trebui să fie la fel de chipeși precum inventatorul acestei rețete, iar pielea lor ar trebui să fi devenit rumenă și crocantă. Acum, așezați la întâmplare feliile de bacon peste carcasele puilor. Mai coaceți încă 15 minute.

Scoateți puii din cuptor. Luați-i din tavă și lăsați-i să se răcească 5 minute, vreme în care preparați puțin sos. În mod normal, eu scot din tavă cât mai multă grăsime înainte de a o așeza pe flacără, la foc mic. Turnați în vas un pahar de vin alb. În continuare, fierbeți compoziția, răzuind și introducând în sos resturile gustoase de pe marginea tăvii. Lăsați sosul să fiarbă câteva minute. Nu veți obține o compoziție groasă, consistentă, ci doar una subțire și gustoasă. (În acest moment, dacă doriți, puteți adăuga și puțină smântână în sos, deoarece se potrivește foarte bine.) Garnisit cu verdețuri — de exemplu, frunze de spanac sau cardon, gătite la abur — și servit cu cartofii scoși dinăuntrul puilor, acest fel de mâncare este întotdeauna un deliciu. Bună treabă, John!

pui fript delicios

Iată un pui fript, fără îndoială, foarte gustos. Principiul preparării sale seamănă mult cu rețeta mea de obținere a fripturii de pui perfecte (prezentată în nr. 3, „Carne de porc, vită, pasăre și vânat"), metodă prin care carnea căpăta niște arome absolut fantastice.

6 porții

1,8 kg carne de pui, preferabil organică
1 lămâie mare
8 felii subțiri de prosciutto sau șuncă de Parma
1-2 căței de usturoi, decojiți și tăiați în bucăți mici
2 mâini bune de cimbru proaspăt, cu frunzele tocate mărunt
sare și piper negru proaspăt măcinat
115 g sau ½ pachet de unt moale
1 kg cartofi, decojiți și tăiați în bucăți
1 rădăcină mare de țelină, decojită

Preîncălziți cuptorul și o tavă pentru copt de mărime adecvată la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Spălați puiul atât la exterior, cât și în interior, și uscați-l cu ajutorul unui șervet de hârtie. Cu degetele, desprindeți parțial pielea de pe pieptul puiului. Este important să nu sfâșiați pielea. Cu un aparat pentru decojit, îndepărtați și tocați în bucăți coaja galbenă și aromată a lămâii, lăsând deoparte conținutul. Apoi rupeți feliile de prosciutto în bucăți și puneți-le într-un castron împreună cu bucățile de coajă de lămâie, usturoiul și cimbrul. Condimentați, apoi amestecați bine cu untul moale. Introduceți o parte din această compoziție în spațiul creat între carne și piele — iar cu ce rămâne frecați bine toată suprafața păsării, inclusiv interiorul. Carnea va deveni extrem de aromată! (V-aș fi putut sfătui să legați puiul, dar am decis că nu are sens și nu merită efortul, în acest caz.) Apoi, crestați carnea în zona copanelor, astfel încât să-i permiteți căldurii să penetreze mai bine, pentru a da un gust și mai grozav. Tăiați lămâia decojită în jumătate și împingeți-o în interiorul puiului. Apoi așezați puiul într-o tavă pentru copt bine încinsă și coaceți-l vreme de 25 de minute în cuptorul preîncălzit.

În timp ce se face puiul, fierbeți cartofii pe jumătate (timp de 10 minute) în apă sărată, apoi scurgeți-i. Tăiați țelina în bucăți neregulate, cam de aceeași mărime cu cartofii. Scoateți puiul din cuptor, moment în care untul trebuie să se fi topit deja și să fi ajuns pe fundul tăvii, aromând puiul și așteptând să înmiresmeze cartofii și țelina. De obicei, eu introduc o furculiță în cavitatea puiului și îl ridic din tavă pentru 20 de secunde, timp în care pun legumele în tavă și le amestec bine, acoperindu-le cu sosul de unt. Așezați puiul înapoi, peste legume, și gătiți totul încă 45 de minute. Apoi lăsați-l 10 minute la răcit. După ce veți scoate carnea, cartofii și țelina, veți putea pregăti un sos ușor punând tava pe aragaz, împreună cu ceva vin și niște supă de bază, fierbându-le puțin la foc mic și lăsând să cadă în sos și resturile gustoase răzuite de pe marginea tăvii.

file de vită înfășurat în prosciutto, hribi și piante aromatice

Aceasta este o rețetă de friptură extrem de rapidă și de simplă, însă copioasă până la decadență. Unul dintre trucuri este ca, indiferent dacă o procurați de la magazinul de specialități sau de la supermarket, să rugați vânzătorul să felieze prosciutto și să întindă feliile, una lângă alta, pe o bucată de hârtie cerată de mărimea unei coli A3.

4 porții

12-18 felii de prosciutto sau șuncă de Parma
3 căței de usturoi, decojiți
1 mână bună de hribi uscați, înmuiați în circa 285 ml de apă clocotită
3 bucăți bune de unt
sucul de la ½ lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
900 g file de vită (preferabil mușchiul întreg, decupat din partea de mijloc a spinării)
1 mână bună de rozmarin și cimbru proaspăt, cu frunzele tocate
2 pahare de vin roșu

Preîncălziți cuptorul și încingeți o tavă pentru copt de mărimea adecvată la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Asigurați-vă că nu au rămas spații goale între feliile de prosciutto întinse pe hârtia cerată. Tocați 1 cățel de usturoi și căliți-l împreună cu hribii, timp de 1 minut, într-o bucată de unt. Apoi adăugați jumătate din apa în care ați înmuiat ciupercile (asigurați-vă că nu conține urme de nisip). Fierbeți la foc mic circa 5 minute, înainte de a stoarce deasupra o lămâie, de a adăuga celelalte 2 bucăți de unt și de a condimenta. Așezați ciupercile deasupra a jumătate din cantitatea de prosciutto. Condimentați fileul de vită și dați-l prin verdețurile tocate. Întindeți-l peste ciuperci, apoi rulați toate straturile suprapuse, încet-încet. Odată ce carnea este integral rulată, îndepărtați hârtia aflată dedesubt și trageți de capetele feliilor de prosciutto, pentru a-i da fermitate ruloului. Țineți totul strâns, legând cu 4 bucăți de sfoară. Bucătarii au o anumită tehnică de a lega mușchiul, dar puteți să-i prindeți oricum, atâta vreme cât legăturile mențin ingredientele la un loc.

Puneți fileul în tava încinsă, împreună cu ceilalți 2 căței de usturoi, și gătiți-l 25-30 de minute (în sânge), 40 de minute (mediu pătruns), 50 de minute (bine făcut) sau 60 de minute (carbonizat!). Atunci când s-a scurs jumătate din timpul de coacere, turnați și vinul în tava pentru copt. După ce carnea s-a făcut, scoateți-o pe o farfurie și lăsați-o la răcit timp de 5 minute. Dacă din ea s-a scurs zeamă, turnați zeama înapoi în tavă. Fierbeți sosul rămas în tavă pe aragaz, la foc mic, incluzând și resturile de pe margine. Luați de pe foc și serviți compoziția obținută ca pe un sos lichid de vin roșu. Tăiați rulada de carne în bucăți cât de groase sau subțiri doriți și serviți-o alături de ceva cartofi sau de niște zarzavaturi minunate. Mie îmi place să păstrez o parte din hribii gătiți pentru a-i consuma alături de verdețuri.

piept de porumbel înăbușit cu mazăre, lăptucă și ceapă verde

Pentru această rețetă puteți lăsa porumbeii întregi, însă mie îmi place să îndepărtez partea de jos a fiecărei carcase cu ajutorul unui cuțit sau al unei foarfeci, pentru a-i putea deschide și întinde ca pe o carte. Timpul indicat pentru coacere este suficient, dar dacă doriți să obțineți un preparat în sânge, puteți reduce timpul după plac.

4 porții

4 porumbei
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
1 legătură de ceapă verde, cu cozile tocate și bulbii întregi
1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
3 bucăți bune de unt
1 lingură cu vârf de făină
795 g-1 kg mazăre, proaspătă ori congelată
2 lăptuci, cu frunzele tăiate în sferturi
1,1 l supă de carne sau de legume (vezi nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin")

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz și încingeți pe aragaz un vas adânc tip caserolă sau o tavă pentru copt. Asezonați porumbeii, apoi așezați-i în vasul încins ca pe o carte deschisă, cu pielea în jos, împreună cu puțin ulei de măsline. Lăsați-i pe foc până ce se rumenesc ușor, apoi scoateți-i din vas. Tot acolo, căliți cozile de ceapă verde și usturoiul timp de 1 minut, până ce se înmoaie puțin. Adăugați bucățile de unt și făina. Dați focul mai încet și mai prăjiți încă 3 minute, având grijă să nu se schimbe culoarea compoziției. Adăugați mazărea, bulbii de ceapă, frunzele de salată verde (lăptucile) și suficientă supă încât să fie totul acoperit, apoi așezați deasupra porumbeii, de data aceasta cu pielea în sus. Introduceți totul în cuptorul preîncălzit și gătiți timp de 20 de minute. Scoateți tava din cuptor și lăsați să se răcească 5 minute, înainte de a servi.

curry de miel à la Peter

Prietenul meu, Peter Begg — flăcău de ispravă și bucătar priceput, scoțian pursânge cu kilt și fără lenjerie —, prepară cel mai bun curry din lume și adoră berea rece. Nu mai e nimic de spus... vă va plăcea!

8 porții

amestec de condimente iute și parfumat (vezi rețeta la pagina 3)
2 linguri unt
2 conserve de 400 g roșii tăiate bucăți
285 ml supă de bază sau apă
1,5 kg pulpă de miel, tăiată cubulețe
1 mână de mentă și coriandru tocate
285 ml iaurt natural
sare și piper negru proaspăt măcinat

pasta de curry

1 bucată de 5 cm ghimbir proaspăt, decojit
2 cepe roșii de mărimea unei mingi de tenis, decojite
10 căței de usturoi, decojiți
2 ardei iuți roșii proaspeți, cu semințe
1 legătură de coriandru proaspăt
suc de limetă (lămâie verde), după gust

Preîncălziți cuptorul la 170°C/treapta 3 la cel pe gaz. Tăiați ingredientele pentru pasta de curry în bucăți mari, adăugați amestecul de condimente (prăjite și zdrobite în prealabil) și procesați-le pe toate într-un robot de bucătărie până devin o pastă. Într-un vas larg, tip caserolă, prăjiți în unt pasta de curry, amestecând regulat, până ce capătă o tentă aurie. Adăugați roșiile și supa sau apa. Aduceți la punctul de fierbere, acoperiți cu folie de bucătărie și dați la cuptor timp de 1½ ore, pentru a intensifica aromele. Îndepărtați folia și continuați să fierbeți la foc mic pe plită, până când se îngroașă. Acesta este sosul de bază pentru curry.

Prăjiți carnea de miel în puțin ulei de măsline până se rumenește, apoi adăugați sosul de curry și fierbeți totul la foc mic circa 1 oră sau până când se frăgezește carnea. Puteți varia ingredientele pentru această rețetă de curry, utilizând: bucățele de pui, crevete sau brânză paneer (vezi rețeta care urmează) ori legume (sfeclă mangold, spanac, mazăre, conopidă, vânătă prăjită, bame, cartofi fierți, năut sau linte). Presărați deasupra coriandru și mentă tocată și amestecați în compoziție și iaurtul. Condimentați după gust și adăugați sucul de la 1 limetă. Serviți cu pâine condimentată, alături de niște orez basmati (cu bob lung, foarte aromat) făcut la abur și însoțiți cu multă, multă bere rece!

brânză indiană paneer

Într-un vas cu fundul gros, aduceți la punctul de fierbere 2 l de lapte integral, apoi luați vasul de pe foc și adăugați un pahar cu oțet din vin alb. Amestecați, apoi lăsați compoziția să se răcească 5 minute. Laptele va începe să se închege. Acum, turnați-l printr-o sită sau o strecurătoare acoperită cu tifon. Lăsați zerul să se scurgă, apoi presați brânza dulce rămasă și puneți-o la rece în frigider. Tocați brânza răcită în bucăți de mărimea degetului mare, prăjiți-le în unt alături de puțin ardei iute, usturoi și sare de mare și adăugați bucățile de brânză la curry.

cotlete, costițe, fileuri, pulpe și piepturi, mușchi, păsări întregi sau jumătăți, antricoate, spete, medalioane și toate celelalte fleacuri

Absolut toată lumea întrebuințează în bucătărie, în zilele lucrătoare sau în weekend, aceste tipuri de carne. Indiferent că e vorba de porc, miel, vită sau pasăre, aproape toți gătim carne. Iar scopul marinatelor și al amestecurilor de condimente prezentate în paginile 30-31 este acela de a vă oferi 6 posibile metode de a asezona aceste bucăți de carne — alte opțiuni, în afara tradiționalului cotlet la grătar. După ce ați marinat sau ați frecat bine carnea aleasă, frigeți-o la grătar, prăjiți-o sau coaceți-o în cuptorul încins până când se pătrunde bine, apoi mai lăsați-o să stea 5 minute înainte de a o servi.

marinate și amestecuri de condimente pentru carne

Fiecare dintre marinatele și amestecurile de condimente prezentate în continuare va ajunge pentru asezonarea a cel puțin 6-8 porții de carne sau pește. Aceste rețete sunt niște metode fantastice de aromare a cărnii, cu ajutorul lor obținându-se miresme cu totul noi. Însă ele dețin un rol important și în frăgezirea cărnii, ajutând la înmuierea fibrelor mai tari.

Condimentele prezentate în cele ce urmează sunt, de fapt, numai vârful aisbergului. Evident, aveți libertatea de a varia rețetele în funcție de plantele aromatice, uleiurile și ingredientele de care dispuneți. Mie îmi place să frec și să presez bine carnea atunci când o asezonez, ca să le permit aromelor să o pătrundă cât mai bine. Uneori, bat cotletul de porc pentru a obține o suprafață de contact mai mare sau crestez ușor puiul pentru a le permite mirodeniilor să se impregneze mai rapid.

Puteți ține carnea la aromatizat între 1 și 8 ore, dar rețineți că aceste marinate, dacă sunt folosite pentru o carne de calitate superioară, dau cele mai bune rezultate când sunt lăsate să acționeze întreaga zi. Nu le-aș lăsa, însă, mai mult de atât. E bine să puneți carnea în amestecul cu pricina dimineața devreme, înainte de a pleca la serviciu, și va fi numai bună de preparat pentru cina din seara respectivă.

Amestecurile de condimente reprezintă, la rândul lor, metode simple și ieftine de asezonare a cărnii sau a peștelui, întrucât se bazează, în general, pe plate aromatice uscate și pe condimente neperisabile. Puteți improviza pentru a crea propriul amestec, dar cele 3 rețete de la pagina 31 sunt cele pe care eu, personal, le folosesc mereu.

NEW YORK
CITY

marinată asiatică

2 tulpini de iarbă lămâioasă, zdrobite
1 mână mică de frunze de limetă kaffir, rupte în bucăți
2 linguri cu sos de soia
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 bucată de ghimbir de mărimea degetului mare, decojit și tocat
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
2 limete, tăiate în jumătate, stoarse și cu coaja zdrobită
10 linguri bune de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele într-un castron și acoperiți cu ele carnea pe care doriți s-o gătiți. Această marinată se potrivește foarte bine mai ales cu preparatele din pește.

marinată de iaurt, mentă și limetă

1 găletușă de 500 ml iaurt organic
2 mâini bune de mentă proaspătă, tocată
coaja și sucul de la 2 limete
1 lingură semințe de coriandru, zdrobite
sare și piper negru proaspăt măcinat
câteva linguri de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele într-un castron și acoperiți cu ele carnea pentru gătit, apoi lăsați-o la marinat.

marinată de rozmarin, usturoi și lămâie

2 mâini bune de rozmarin proaspăt, zdrobit
6 căței de usturoi, zdrobiți
10 linguri de ulei de măsline
3 lămâi, tăiate în jumătate, stoarse și cu coaja zdrobită
piper negru proaspăt măcinat

Amestecați totul și frecați carnea cu această compoziție. Lăsați-o apoi să stea la marinat, până când sunteți gata s-o preparați.

amestec de condimente iute și parfumat

2 linguri semințe de fenicul
2 linguri semințe de chimen
2 linguri semințe de coriandru
½ lingură semințe de schinduf
½ lingură boabe de piper negru
1 boabă de cuișoare
½ băț de scorțișoară
2 păstăi de cardamon
sare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți toate ingredientele într-o tigaie și țineți-le pe aragaz la foc mic, apoi zdrobiți-le până ce se transformă într-o pudră. Acest amestec poate fi presărat și frecat, cu generozitate, pe carnea aleasă pentru gătit.

amestec de condimente cu fenicul, cimbru și usturoi

4 linguri semințe de fenicul
2 mâini bune de cimbru proaspăt
2 căței de usturoi
1 frunză de dafin, ruptă în bucăți
sare și piper negru proaspăt măcinat

Zdrobiți ingredientele și frecați cu acest amestec, pe toate părțile, carnea pentru gătit.

amestec de condimente picant Cajun

2 linguri paprica
2 linguri ardei iuți cayenne
1 lingură boabe de piper negru, măcinate
2 căței de usturoi, decojiți și zdrobiți
3 linguri fulgi de ceapă
2 linguri oregano uscat
sare

Zdrobiți toate ingredientele împreună până ce obțineți o pudră și frecați carnea pe toate părțile cu acest amestec.

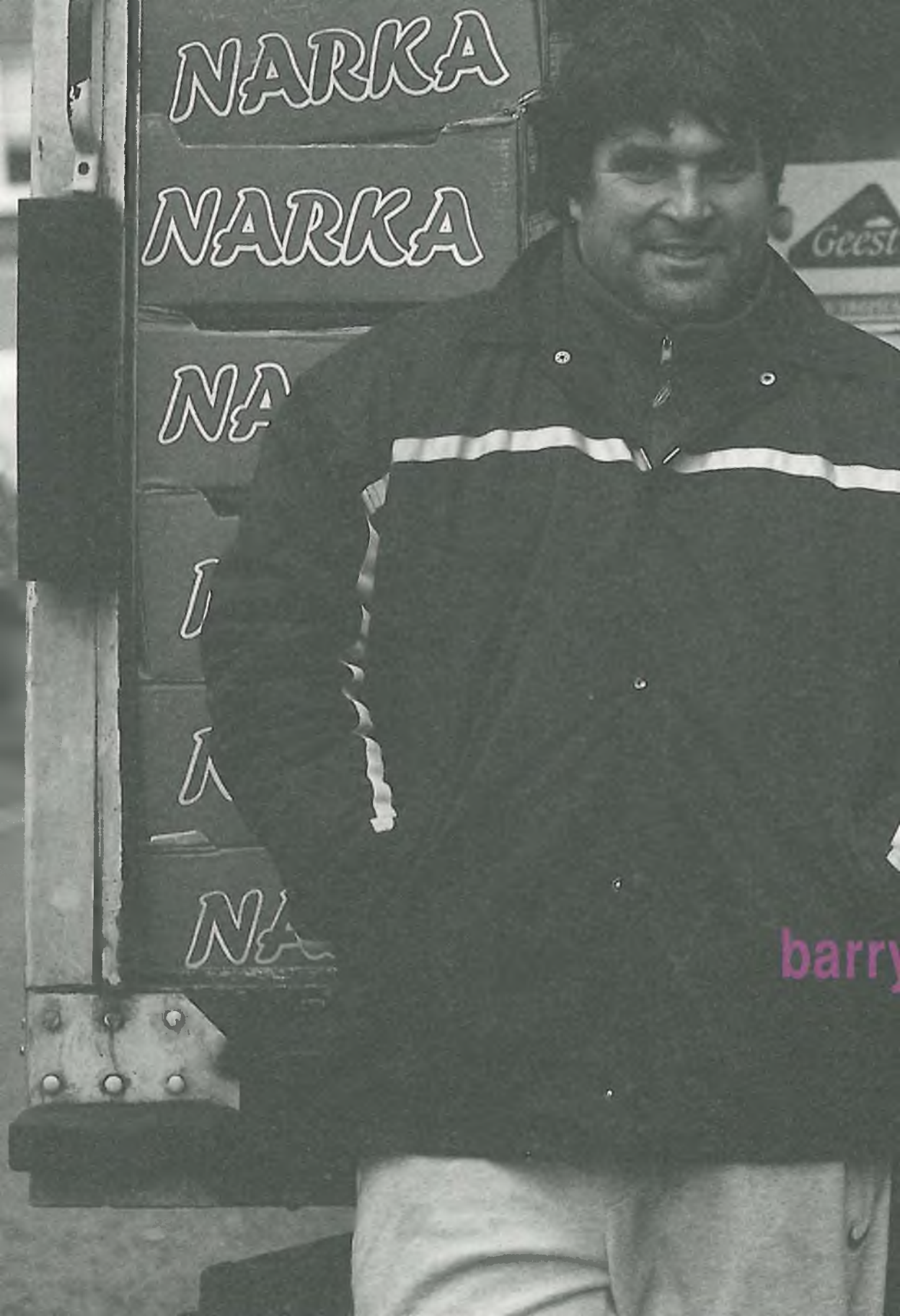
burger Botham

Partea frumoasă la burgeri este că-i puteți face mari și subțiri sau mari și groși, ba chiar îi puteți transforma în chiftele. Îmi amintesc că, în primii ani de existență ai pubului Cricketers, în care am crescut eu, tata obișnuia să servească un burger gigantic, de mărimea unei mingi de cricket, peste care punea o cantitate imensă de brânză Cheddar și sos de roșii făcut în casă. Îl botezase, clasic, cu numele de „burger Botham". Asta îmi place la băieții din Essex — au gusturi autentice! Puteți adăuga, după plac, și alte condimente care vă atrag, dar rețeta de față este una de bază pentru orice burger cu carne de vită. Niciodată nu mi-a trecut prin minte că, după ce voi deveni maestru bucătar, voi reveni cu respect la faimosul burger de vită. Din nefericire, acesta nu se mai află în meniul localului de aproape zece ani — ce păcat! Dar asta l-ar putea determina pe tata să se răzgândească!

4 burgeri Botham

1 kg carne tocată de vită, preferabil de proveniență organică
2 cepe roșii de mărime medie, tocate mărunt
2 ouă
1-2 mâini de pesmet proaspăt
1 lingură de semințe de coriandru, zdrobite
1 vârf de cuțit de semințe de chimen, zdrobite
1 linguriță cu vârf de muștar Dijon
sare și piper negru proaspăt măcinat

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Amestecați și zdrobiți toate ingredientele laolaltă. Folosiți pesmetul atât cât e necesar pentru a lega și subția compoziția. Împărțiți totul în 4 părți, apoi modelați cu grijă și delicatețe fiecare burger, dându-i forma unei mingi de cricket. Introduceți chiftelele astfel modelate în cuptor și coaceți-le vreme de 25 de minute, astfel încât interiorul să rămână ușor rozaliu, iar exteriorul să devină rumen și crocant. Serviți alături de o chiflă rumenită pe grătar, cu puțină salată, niște castraveți cornișon murați, salsa de roșii (vezi nr. 10, „Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin"), o halbă de Guinness și o sticlă de ketchup. Ei, cum e?


NARKA
NARKA
NA
barry

rețete cu legume

În ceea ce privește legumele, nimic nu s-a schimbat prea mult în timpul care a trecut de la apariția primei mele cărți, dar încă mai sper că multe lucruri bune sunt pe cale să se întâmple în piețe și în supermarketuri. Mi-au ajuns la ureche unele vești, conform cărora anumite lanțuri de supermarketuri intenționează ca, din 2005, să se aprovizioneze cu alimente organice în proporție de 90%, ceea ce este cu adevărat grozav. Nu e cazul să ne facem probleme în privința prețului, deși există tendința de a se cumpăra tot mai multe produse autohtone, cultivate ca la carte, așa cum se făcea înainte de a apărea tot felul de înșelătorii. Sper că zarzavaturile vor deveni din ce în ce mai ieftine, astfel încât toată lumea să și le permită. Pe lângă asta, unele varietăți de legume, precum varza, cartofii și roșiile, dar și frunzele de salată, devin treptat tot mai calitative. Iar specialitățile, care înainte nu puteau fi achiziționate decât de la furnizorii restaurantelor, sunt accesibile acum și în supermarketuri, ceea ce e minunat.

Am remarcat că interesul față de arta culinară devine tot mai pronunțat, ceea ce este, iarăși, extraordinar. Cred că oamenii încep să afle tot mai multe lucruri noi despre gătit și se bucură să se informeze, deși eu, uneori, când merg prin magazine văd contraste puternice între cumpărători — și sunt convins că discrepanțe vor exista mereu. În general, întâlnesc cupluri tinere cu cărucioare de cumpărături pline de legume inedite — sparanghel, anghinare, rucola — discutând și uneori chiar certându-se în privința combinațiilor optime și a metodelor perfecte de preparare a legumelor pentru cină. Mi se pare atât de interesant! De regulă, toți au câteva idei foarte bune, dar apar și sugestii de-a dreptul greșite, așa că simt nevoia să mă duc la ei și să le spun: „Mă scuzați, sunt Dr. Bucătarul Dezbrăcat, aș putea să vă ajut cu ceva?" Dar știu că nu ar face decât să se întoarcă spre mine și să-mi răspundă: „Cine ai zis că ești? Du-te și te plimbă, prietene!" Esențial este, însă, că sunt atrași de lucruri noi și că sunt dispuși să le încerce. Cu toate acestea, niciodată nu mă voi împăca cu imaginea unei mame înconjurate de o mulțime de copii palizi,

împingând un cărucior plin cu sticle de Cola, chipsuri și spaghete semipreparate. Atunci când văd așa ceva, simt impulsul de a-i răpi pe puști și de a-i obliga să mănânce legume timp de o lună, ca să mai capete ceva culoare în obraji. Nu există în lume nicio legumă care să fie prea sofisticată sau pretențioasă pentru un copil. În Italia, este ceva absolut normal să vezi un copil de 2 ani rontăind un vârf de sparanghel sau înmuind o bucată de anghinare în unt ori sos. Le plac aceste legume, se distrează mâncându-le, iar acestea sunt incredibil de sănătoase pentru ei. În cele din urmă, dieta unui copil ajunge să arate exact ca aceea a părinților săi.

andive coapte cu cimbru, suc de portocale, usturoi și unt

La cinci ani după ce am jurat că nu voi mai mânca vreodată andive belgiene, scriu o rețetă pentru un fel de mâncare cu andive, despre care cred că este, pur și simplu, fabulos. Sunt ipocrit, știu, dar iată rețeta.

4 porții

4 andive belgiene
3 bucăți generoase de unt
1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt
1 mână bună de cimbru proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat
circa 300 ml suc proaspăt de portocale

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Îndepărtați frunzele exterioare decolorate ale andivelor, dacă e cazul. Tăiați-le în jumătate, pe lungime, apoi tăiați fiecare jumătate în sferturi. Prăjiți andivele într-o tigaie încinsă, împreună cu bucățile de unt, usturoiul, cimbrul și ceva sare și piper, timp de circa 4 minute. Adăugați sucul de portocale și lăsați totul să fiarbă la foc mic. Apoi puneți ingredientele în alt vas, acoperiți-le cu folie de bucătărie și coaceți-le vreme de 10 minute. În final, scoateți folia și mai gătiți încă 10 minute. Gustați și potriviți din nou gustul cu sare și piper, înainte de a servi.

fenicul copt cu usturoi, unt și vermut

Această rețetă este extrem de rapidă! Am făcut-o zilele trecute și am înfulecat-o cu cei din jur cât ai bate din palme — este un fel de mâncare cu adevărat ușor și plin de savoare! Și merge incredibil de bine cu orice tip de carne sau pește.

4 porții

3 bulbi mari de fenicul
1 cățel de usturoi, feliat subțire
3 bucăți mari de unt
2 pahare de vermut (poate fi înlocuit cu vin alb)
sare și piper negru proaspăt măcinat

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Îndepărtați eventualele porțiuni decolorate ale feniculului, apoi tăiați-i extremitățile și feliați-l subțire, păstrând frunzele deoparte. În general, eu tai fiecare bulb de fenicul, de la vârf înspre rădăcină, în circa 4 bucăți — dar nu asta e esențial. Puteți să le tăiați și mai fin, dacă doriți. Acum aruncați, literalmente, toate ingredientele, cu excepția frunzelor de fenicul, într-o tavă pentru copt. Rupeți o bucată de folie impermeabilă la grăsime, udați-o cu apă rece și mototoliți-o pentru a o face mai flexibilă. Apoi potriviți-o nu peste vas, ci direct deasupra și în jurul bulbilor de fenicul. Astfel, legumele vor fi și coapte, dar și gătite la abur, în același timp, devenind grozav de gustoase! Introduceți în cuptorul preîncălzit timp de 20 de minute sau până se frăgezește. Chiar înainte de a servi, presărați deasupra frunzele de fenicul.

ciuperci de câmp la tavă, cu usturoi, unt și cimbru mărunțit

La restaurant, avem posibilitatea să cumpărăm niște ciuperci fabuloase (fiecare cu un gust caracteristic), dar sunt foarte, foarte scumpe. Atunci când vine vorba să gătiți ciuperci acasă, țineți-vă la un milion de kilometri distanță de oribilele și plicticoasele ciuperci champignon și încercați ciupercile de câmp. Acestea variază ca mărime, dar eu le achiziționez întotdeauna pe cele ale căror pălării sunt cam cât niște suporturi de pahar. Gătite după această rețetă, ele sunt absolut fantastice, suculente și cărnoase.

4 porții

1 mână bună de frunze de cimbru proaspăt
1 vârf de cuțit de ardei iute uscat
2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt
sucul de la 1 lămâie
6 linguri bune de ulei de măsline extravirgin
4-8 ciuperci de câmp, în funcție de mărime
1 bucată de unt
sare și piper negru proaspăt măcinat

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Zdrobiți într-un pisălog cimbrul, ardeiul iute și puțin usturoi. Stoarceți deasupra sucul de lămâie și turnați uleiul de măsline. Cu degetele sau cu o pensulă, frecați cu acest amestec ciupercile, pe toate părțile. Asigurați-vă că ați folosit tot uleiul aromat. Puneți ciupercile laolaltă, cu pălăriile în jos, într-un vas sau într-o tavă pentru copt și, cu ajutorul unui cuțit, crestați fiecare ciupercă, la întâmplare, în 2-3 locuri. Introduceți câte o feliuță din usturoiul rămas în fiecare despicătură. Puneți untul, în bucăți mici, deasupra ciupercilor, condimentați-le și dați-le la cuptor timp de 15-25 de minute — timpul de coacere depinde de mărimea ciupercilor —, până când se înmoaie, se rumenesc puțin și devin extrem de zemoase. Gustați una, pentru a verifica dacă s-au făcut. Sunt minunate servite cu niște carne la grătar și cu cartofi prăjiți sau rupte bucăți și adăugate la o salată caldă ori tocate și folosite ca umplutură pentru ravioli sau, de asemenea, tăiate felii și amestecate cu paste făinoase și puțină smântână... Excelente!

anghinare de Ierusalim coaptă cu pesmet, cimbru și lămâie

Acest fel de mâncare arată absolut senzațional așezat în mijlocul mesei, în cadrul tradiționalului meniu britanic Sunday roast, servit duminica la prânz, sau ca garnitură pentru un cotlet de porc sau de pui la grătar. Pesmetul și cimbrul se rumenesc frumos, oferindu-i acestui fel de mâncare o textură foarte atrăgătoare, rezultată din combinația de anghinare fragedă și pesmet crocant.

4-6 porții

285 ml smântână dulce sau crème fraîche
sucul de la 1 lămâie
2 căței de usturoi, decojiți și tăiați felii subțiri
1 mână bună de cimbru proaspăt, cu frunzele culese și tocate
3 mâini de parmezan ras
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 kg anghinare de Ierusalim, fiecare bucată decojită și tăiată în felii de grosimea unui creion
2 mâini bune de pesmet proaspăt
ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Într-un castron, amestecați smântâna, sucul de lămâie, usturoiul, jumătate din cantitatea de cimbru și cea mai mare parte din brânza parmezan și condimentați bine, după gust. Introduceți în vas și anghinarea de Ierusalim, feliată. Amestecați bine și puneți totul într-un vas pentru copt.

Acum, amestecați pesmetul cu restul de cimbru și parmezan, dar și cu ceva sare și piper. Apoi presărați pesmetul condimentat deasupra anghinarei și stropiți totul cu puțin ulei de măsline. Țineți vasul în cuptor în jur de 45 de minute, până când anghinarea s-a frăgezit, iar pesmetul a căpătat o tentă aurie.

bunul nostru prieten, spanacul

Îmi place gustul spanacului, care amintește vag de fier, ador culoarea lui și pe deasupra este foarte sănătos. Dar s-ar părea că nimeni nu știe cum să-i prepare. Soacra mea, care este o femeie minunată, îl fierbe din cale-afară, până ce obține o apă de culoare gri-verzuie și niște frunze verzi înmuiate. Unde-i toată bunătatea? Ei bine, a rămas în apă. Așa că, dați uitării tot ce știți despre modul în care trebuie fiert spanacul. Iată cum vă recomand să procedați de acum înainte. Puteți fie să culegeți,

fie să cumpărați spanac proaspăt, pe care trebuie să-l spălați bine (uneori în vreo două-trei ape), dar nu vine sfârșitul lumii dacă faceți asta. Dacă găsiți frunze crude și frumoase, atunci lăsați-le pe tulpină; nu înlăturați decât frunzele exterioare. Sau puteți să procedați ca cei mai mulți dintre noi și să achiziționați de la supermarket spanac tânăr, prespălat și preambalat — ce convenabil! În cele ce urmează, veți găsi patru metode excepționale de a găti spanacul. În loc de spanac, mai puteți folosi și frunze de sfeclă mangold sau de varză creață.

spanac simplu, cu nucșoară și unt

4 porții

Turnați puțin ulei într-o tigaie înfierbântată sau într-un wok bine încins, agitați vasul și adăugați 4 mâini imense de spanac. Vi se va părea mult, dar curând volumul se va micșora considerabil. Va sfârâi puțin, așa că stați lângă vas și amestecați la fiecare 5 secunde. După circa 30 de secunde, spanacul va începe să se înmoaie și puțina apă lăsată din frunze va începe să fiarbă (dacă se lasă prea mult lichid, aruncați o parte). Adăugați 3 bucăți mari de unt și radeți pe deasupra (de circa 12 ori) un sâmbure de nucșoară, pentru aromă. Amestecați, condimentați și serviți. Untul și apa ar trebui să se amestece, oferindu-vă suficient sos natural pentru ca totul să se lege.

spanac și hribi, cu rozmarin și lămâie

4 porții

În zilele noastre, hribii uscați pot fi găsiți mai peste tot. Sunt foarte scumpi, dar savoarea lor e puternică și de-a dreptul extraordinară. Un pachet mic e mai mult decât suficient pentru această rețetă. Pur și simplu, turnați apă clocotită peste hribi, cât să-i acopere, și lăsați-i la înmuiat 15 minute. Păstrând zeama deoparte, frigeți ciupercile împreună cu 2 bucăți mari de unt, 1 cățel de usturoi tocat și 1 lingură de rozmarin tocat mărunt. Căliți totul timp de 4 minute, apoi turnați deasupra, cu atenție, jumătate din apa în care s-au înmuiat hribii — vă spun să procedați cu grijă, pentru că uneori rămâne puțin nisip la fund, iar pe acesta nu vreți să-l mâncați. Fierbeți ciupercile la foc mic până când zeama cu unt s-a evaporat suficient, rămânând doar cât să acopere ciupercile. Apoi aruncați peste acestea 4 mâini uriașe de spanac și amestecați până ce frunzele capătă o culoare verde aprins și se înmoaie. Asezonați după gust, cu puțin suc de lămâie, ceva sare și piper negru proaspăt măcinat. Alături de puțină brânză ricotta, acest fel de mâncare poate reprezenta o umplutură excelentă pentru varianta vegetariană a pastelor cannelloni.

spanac cu ceapă verde, mazăre dulce și vin alb

4 porții

Puneți într-un vas 1 lingură de ulei de măsline și 1 cubuleț de unt, apoi adăugați 1 mână de ceapă verde tocată mărunt și căliți ușor timp de câteva minute. Adăugați 2 mâini de mazăre proaspătă sau congelată și mai gătiți încă vreo 2 minute, înainte de a turna 1 pahar mare de vin alb. Aduceți la punctul de fierbere și gătiți la foc mic alte câteva minute, înainte de a arunca în vas și 4 mâini imense de spanac. Amestecați bine și țineți pe foc, până ce frunzele de spanac s-au înmuiat. În final, introduceți în vas 2 bucăți mari de unt și condimentați bine, după gust.

spanac la abur, cu orez și cocos

4 porții

1 conservă de 400 ml lapte de cocos
sare
400 g orez cu bobul lung
4 linguri sos de soia
2 linguri ulei de măsline
4 mâini de spanac tânăr, spălat

Puneți laptele de cocos într-o oală și turnați peste el suficientă apă cât să vă ajungă să fierbeți orezul. Aduceți la punctul de fierbere, apoi adăugați orezul și un praf de sare. Fierbeți până ce boabele s-au frăgezit, apoi scurgeți-le printr-o strecurătoare și lăsați-le în ea. Turnați ceva mai multă apă în oală și așezați-o iarăși pe foc. Fixați strecurătoarea deasupra oalei și fierbeți apa astfel încât să gătiți orezul la abur, făcându-l să capete o textură ușoară și pufoasă. Puneți-l apoi într-un castron pentru servit, adăugați sosul de soia și uleiul de măsline, apoi și spanacul, amestecând totul. Căldura eliberată de orez va „găti" spanacul în doar câteva minute, păstrându-i aspectul apetisant și verde, precum și toate substanțele nutritive.

tradiționalul piure de legume

Aceasta este o îndrăzneață rețetă cu legume, pe care toată lumea o adoră. Doamna mea îmi prepară un piure de legume absolut fantastic, plăcut condimentat și stropit cu ulei de măsline — singura problemă e că intenția ei e să servească separat cartofii noi de morcovi! Deci, dacă și dumneavoastră aveți tendința să complicați gătitul legumelor, soluția e să le pasați pe toate la un loc.

4 porții

2 kg rădăcinoase (țelină, cartof, nap suedez, păstârnac, morcov, anghinare de Ierusalim)
sare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin sau unt

Puteți folosi, în funcție de gust, un singur tip de legume sau un amestec din legumele dumneavoastră preferate. Pur și simplu, decojiți-le, tăiați-le în bucăți de mărimea unei mingi de golf, puneți-le în apă sărată clocotită și fierbeți-le până ce se înmoaie și se frăgezesc. Scurgeți-le cu ajutorul unei strecurători, înainte de a le pune iar în oală și de a le pasa laolaltă. Puteți face piureul cât de omogen doriți sau puteți lăsa bucăți mai mari. Asezonați cu grijă, apoi intensificați aroma adăugând puțin ulei de măsline extravirgin sau ceva unt — ori pe amândouă, dacă doriți.

Odată preparat, piureul poate fi ținut cald într-un castron acoperit cu folie de bucătărie, deasupra unei oale cu apă ce clocotește. Asta vă poate fi de ajutor în caz că gătiți pentru o petrecere, fiindcă puteți pregăti legumele din timp, ca apoi să nu vă mai bateți capul cu ele.

sfeclă coaptă cu oțet balsamic, maghiran și usturoi

Iată o excepțională rețetă cu legume, foarte potrivită alături de un pește alb (precum peștele-undițar) la grătar sau alături de niște carpaccio de vită (vezi pagina 11). Desigur, acest preparat poate intra și în componența unui platou cu antreuri, pe lângă niște fasole boabe, felii de prosciutto și crostini (clasicele aperitive pe bază de pâine rumenită, ulei de măsline și diverse umpluturi) frecate cu roșie. Dacă aveți norocul de a achiziționa sfecla cu tot cu frunze, îndepărtați-le, dar păstrați-le și folosiți-le separat, ca pe spanac — au un gust uimitor!

4 porții

455 g sfeclă crudă proaspătă, preferabil căpățâni de mărimea unei mingi de golf, ușor răzuite de coajă
10 căței de usturoi, zdrobiți cu tot cu coajă
1 mână de frunze de maghiran sau oregano proaspăt
sare și piper negru proaspăt măcinat
10 linguri cu oțet balsamic
6 linguri cu ulei de măsline extravirgin

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Rupeți cam 1,5 m folie de bucătărie din staniol și pliați-o în două, ca să-i dublați grosimea. Dacă nu găsiți decât rădăcini mari de sfeclă, atunci tăiați-le în jumătate pentru a micșora timpul de coacere; dacă nu urmăriți acest lucru, atunci lăsați-le întregi. Așezați căpățânile de sfeclă în mijlocul foliei, împreună cu usturoiul și maghiranul, asezonați din abundență cu sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi ridicați colțurile și marginile foliei, aducându-le spre centru. Înainte de a sigila folia, adăugați oțetul și uleiul de măsline. Mototoliți sau îndoiți folia, astfel încât să-i prindeți etanș capetele în mijloc. Introduceți folia plină cu ingrediente în cuptorul încins și gătiți circa 1 oră, până ce s-a frăgezit sfecla. Așezați acest fel de mâncare pe masă cu pungă cu tot — arată foarte bine!

morcovi copți cu chimen, cimbru, unt și Chardonnay

Îmi place enorm acest fel de mâncare atunci când e preparat din morcovi tineri, dar, dacă doriți, puteți folosi și morcovi maturi, secționați pe diagonală. Untul și vinul dau împreună un sos fantastic, care pe mine, pur și simplu, mă încântă. Serviți morcovii astfel pregătiți alături de orice fel de mâncare preferați.

4 porții

455 g morcovi tineri, preferabil de proveniență organică, răzuiți de coajă și lăsați întregi
½ linguriță semințe de chimen, zdrobite
1 mână de frunze de cimbru proaspăt
4 bucăți de unt
1 pahar de vin Chardonnay
sare și piper negru proaspăt măcinat

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Rupeți cam 1,5 m folie de bucătărie și pliați-o în două, ca să-i dublați grosimea. Așezați toate ingredientele, cu excepția vinului și a condimentelor, în mijlocul foliei. Ridicați marginile și colțurile spre centru, apoi turnați vinul alb. Condimentați bine. Mototoliți sau îndoiți staniolul, pentru a-l sigila în mijloc. Introduceți punga astfel formată în cuptorul preîncălzit și coaceți timp de 45 de minute, până ce morcovii s-au frăgezit. S-ar putea să fie nevoie să-i lăsați mai mult, dacă ați folosit morcovi maturi, mai mari decât cei tineri.

pâine

rețeta de bază pentru pâine

30 g drojdie proaspătă sau 3 pachețele a câte 7 g de drojdie uscată
30 g miere (sau zahăr)
625 ml apă călduță
1 kg făină din grâu dur (cu conținut mare de gluten)
30 g sare
făină pentru tapetat

Etapa 1

Dizolvați drojdia și mierea (sau zahărul) în jumătate din cantitatea de apă călduță.

Etapa 2

Puneți grămăjoara de făină și sarea pe o suprafață curată sau într-un bol mare. Faceți o adâncitură în centru și turnați acolo toată drojdia dizolvată. Cu 4 degete ale unei mâini, faceți mișcări circulare, de la centru spre exterior, aducând treptat în adâncitură din ce în ce mai multă făină, până ce tot amestecul cu drojdie a fost absorbit. Apoi turnați, tot în centru, restul de apă călduță și încorporați, treptat, toată făina, pentru a obține o cocă moale. (S-ar putea ca anumite tipuri de făină să necesite mai multă apă, așa că nu vă temeți să ajustați cantitățile.)

Etapa 3

Frământatul! Asta e partea cea mai bună, în care trebuie să rulați, să împungeți și să împăturiți aluatul iar și iar, timp de 5 minute. În acest mod, se accelerează viteza de dezvoltare a glutenului și se formează structura aluatului. Dacă vă rămâne aluat lipit pe mâini, luați puțină făină și frecați palmele una de alta.

Etapa 4

Presărați făină din abundență pe ambele mâini și pudrați ușor partea de deasupra a aluatului. Dați-i o formă rotundă și așezați-l într-o tavă pentru copt. Crestați adânc aluatul cu un cuțit – pentru a-i permite să se destindă și să crească în voie. Lăsați-i la dospit până ce și-a dublat mărimea. Pentru a crește rapid, ideal ar fi să-i găsiți un loc cald, umed, fără curenți de aer – de exemplu în preajma aragazului, într-un dulap aerisit sau, pur și simplu, într-o cameră încălzită. Iar dacă vreți să grăbiți lucrurile, puteți să-l acoperiți cu o folie alimentară. Procesul dospirii îmbunătățește aroma și textura aluatului și ar trebui să dureze circa 40 de minute, în funcție de condițiile de mediu.

Etapa 5

Atunci când coca și-a dublat volumul, trebuie să scoateți aerul din ea, frământând-o timp de 1 minut. Acum puteți să-i dați orice formă doriți – rotundă, plată, cu umplutură, la tavă, în forme speciale etc. După aceea, trebuie să o lăsați să crească pentru a doua oară, până ce-și dublează iar volumul. În acest punct, cel mai important este să nu vă pierdeți încrederea. Rezistați tentației de a grăbi lucrurile, pentru că această a doua perioadă de dospire este cea care va conferi textura minunată, delicată și pufoasă care ne place tuturor la pâinea proaspătă.

Etapa 6

Acum a venit timpul să coaceți pâinea. După toată munca depusă, aveți grijă să nu fi depus efortul degeaba! Trebuie să rețineți tot aerul în interiorul pâinii, așa că n-o bruscați. Puneți-o cu delicatețe în cuptorul preîncălzit și nu trântiți ușa. Coaceți-o în funcție de timpul și temperatura specifice fiecărei rețete. Puteți verifica dacă pâinea e gata lovind ușor fundul tăvii (când este pusă într-o formă specială, trebuie să o scoateți). Dacă sună a gol, atunci e bine făcută, dacă nu, mai dați-o la cuptor încă un pic. În final, puneți-o pe un raft și lăsați-o să se răcească. O să vă placă la nebunie!

pâine împletită cu ciocolată

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 58-59)
200 g unt moale
200 g alune de pădure, ușor prăjite și mărunțite sau zdrobite
310 g ciocolată (70% cacao) de cea mai bună calitate disponibilă, sfărâmată sau rasă

Când ați ajuns la etapa 5 a rețetei de bază pentru pâine, frământați coca și apoi împărțiți-o în două bucăți egale. Lăsați-le să crească pentru a doua oară. Apoi luați fiecare bucată de aluat și puneți-o pe o suprafață presărată cu făină, pentru a-i da o formă pătrată. Întindeți aluatul cu un sucitor, până ce ajunge să arate ca o foaie lungă de 17 cm și lată de 7 cm. Odată ajuns în acest punct, va trebui să întindeți foaia și pe lățime. Continuați să întindeți aluatul până când, în final, obțineți o foaie dreptunghiulară de circa 0,5 cm grosime – nu trebuie să fie exact la milimetru. Cu ajutorul unui cuțit, întindeți untul în strat subțire de-a lungul foii. Presărați deasupra alunele și ciocolata și înfășurați coca, pe lățime, ca pe o ruladă. Tăiați-o în felii late de 2 cm. Așezați feliile una lângă alta pe o tavă pentru copt unsă cu grăsime, cu partea secționată în sus (cam ca rulourile de patiserie Chelsea buns), lăsând mici spații între ele. Puneți tava în cuptorul preîncălzit la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Lăsați să se coacă vreme de 20 de minute, înainte de a consuma această pâine împreună cu un pahar de lapte rece.

index

Numerele de pagina îngrosate indică ilustratiile.
(v) indică reteta vegetariană

a
amestec de condimente
v amestec de condimente cu fenicul, cimbru si usturoi 31, **31**
v amestec de condimente iute si parfumat 31, **31**
v amestec de condimente picant Cajun 31, **31**
andive
v andive coapte cu cimbru, suc de portocale, usturoi si unt 37
anghinare
v anghinare de Ierusalim coapta cu pesmet, cimbru și lămâie 44, **45**
ardei iute
carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche si soia **14**, 15
b
bacon
pui Hamilton înfășurat în bacon si umplut cu cartofi si salvie **18**, 19
brânză
v brânză indiană paneer 26
c
cardama
carpaccio de vita cu sfeclă tânără coapta, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
carpaccio
carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche si soia **14**, 15
carpaccio de vită cu sfeclă tânără coaptă, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
carpaccio de vită în crustă rumenită 11
cartofi
cotlete de porc la tavă cu cartofi, păstârnac, pere si plante aromatice, servite în sos mentolat cu pâine 16, **17**
pui Hamilton înfășurat în bacon și umplut cu cartofi si salvie **18**, 19
ceapă verde
piept de porumbel înăbușit cu mazăre, lăptucă si ceapă verde **24**, 25
v spanac cu ceapă verde, mazăre dulce si vin alb 48, **49**
ciocolată
v pâine împletită cu ciocolată 62, **63**
ciuperci
v ciuperci de câmp la tavă, cu usturoi, unt si cimbru măruntit **40**, 41
curry
curry de miel à la Peter 26, **27**
f
fenicul
v amestec de condimente cu fenicul, cimbru și usturoi 31, **31**
v fenicul copt cu usturoi, unt si vermut 38, **39**
g
ghimbir
carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche si soia **14**, 15
h
hrean
carpaccio de vită cu sfeclă tânără coaptă, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
hribi
file de vită înfășurat în prosciutto, hribi si plante aromatice 22, **23**
v spanac si hribi, cu rozmarin si lămâie 47
i
iaurt
v marinată de iaurt, menta si limetă 30, **30**
l
lămâie
v anghinare de Ierusalim coaptă cu pesmet, cimbru si lămâie 44, **45**
v marinată de rozmarin, usturoi si lămâie 30, **30**
v spanac si hribi, cu rozmarin si lămâie 47
lăptucă
piept de porumbel înăbușit cu mazăre, lăptucă si ceapă verde **24**, 25
legume
miel înăbușit cinci ore cu vin, legume și toate cele 10
v tradiționalul piure de legume **50**, 51
m
marinată
v marinată asiatică 30, **30**
v marinată de iaurt, mentă si limetă 30, **30**
v marinată de rozmarin, usturoi si lămâie 30, **30**
mazăre
piept de porumbel înăbușit cu mazăre, lăptucă si ceapa verde **24**, 25
v spanac cu ceapa verde, mazare dulce si vin alb 48, **49**
miel
curry de miel à la Peter 26, **27**
miel înăbușit cinci ore cu vin, legume si toate cele 10
morcovi
v morcovi copti cu chimen, cimbru, unt si Chardonnay **54**, 55
o
orez
v spanac la abur, cu orez si cocos 48
p
pâine
v pâine împletită cu ciocolată 62, **63**
v reteta de baza pentru pâine 58-9, **60-1**
parmezan
carpaccio de vita cu sfecla tânără coaptă, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
păstârnac
cotlete de porc la tavă cu cartofi, păstârnac, pere si plante aromatice, servite în sos mentolat cu pâine 16, **17**
pere
cotlete de porc la tavă cu cartofi, păstârnac, pere si plante aromatice, servite în sos mentolat cu pâine 16, **17**
piersici
spată de porc cu piersici la cuptor 8, **9**
porc
cotlete de porc la tavă cu cartofi, păstârnac, pere si plante aromatice, servite în sos mentolat cu pâine 16, **17**
spată de porc cu piersici la cuptor 8, **9**
portocale
v andive coapte cu cimbru, suc de portocale, usturoi si unt 37
porumbel
piept de porumbel înăbușit cu mazare, lăptuca si ceapă verde **24**, 25
prosciutto
file de vită înfășurat în prosciutto, hribi si plante aromatice 22, **23**
pui
pui fript delicios 20, **21**
pui Hamilton înfășurat în bacon si umplut cu cartofi si salvie **18**, 19
r
ridiche
carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche si soia **14**, 15
s
salvie
pui Hamilton înfășurat în bacon si umplut cu cartofi si salvie **18**, 19
sfeclă
carpaccio de vită cu sfeclă tânără coaptă, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
v sfeclă coapta cu otet balsamic, maghiran si usturoi 52, **53**
spanac
v spanac cu ceapă verde, mazare dulce si vin alb 48, **49**
v spanac la abur, cu orez si cocos 48
v spanac și hribi, cu rozmarin și lămâie 47
v spanac simplu, cu nucsoara si unt 47
v
vermut
fenicul copt cu usturoi, unt si vermut 38, **39**
vin
miel înăbușit cinci ore cu vin, legume si toate cele 10
v spanac cu ceapa verde, mazare dulce si vin alb 48, **49**
vită
burger Botham 32, **33**
carpaccio de vită cu ardei iute, ghimbir, ridiche si soia **14**, 15
carpaccio de vită cu sfeclă tânără coaptă, hrean, cardama si parmezan 12, **13**
carpaccio de vită în crustă rumenită 11
file de vită înfășurat în prosciutto, hribi si plante aromatice 22, **23**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete* (10):**

Alte rețete de pâine • Deserturi • Cocteiluri

• Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin

ISBN (vol. VI–X) 978-973-669-879-8
ISBN 978-973-669-884-2
5 948486 009658
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com

JURNALUL NATIONAL

JAMIE OLIVER

ntoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

10

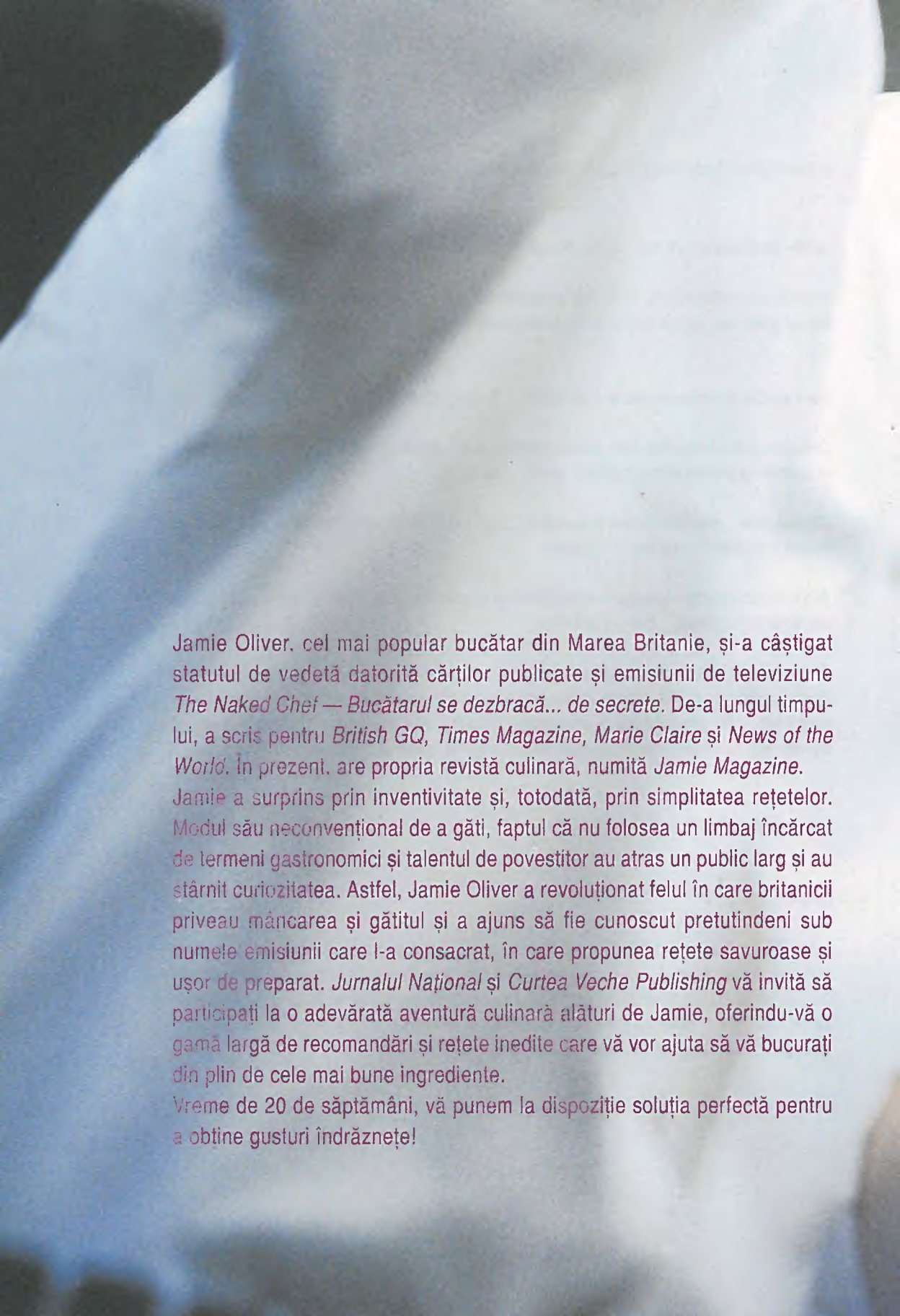
Alte rețete de pâine

Deserturi

Cocteiluri

Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin

Curtea veche



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete.* De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World.* În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine.*

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete

10

lte rețete de pâine • Deserturi • Cocteiluri • Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin

Traducere din limba engleză de Adina Aleman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Adina Aleman. - Bucuresti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.

ISBN 978-973-669-879-8

Vol. 10: Alte rețete de pâine. Deserturi. Cocteiluri. Supe, sosuri, mărunțișuri, câte una, câte alta, din toate câte puțin. - ISBN 978-973-669-885-9

I. Aleman, Adina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
THE RETURN OF THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2000
Published in Penguin Books 2002

Copyright © Jamie Oliver Ltd, 2000
Photographs copyright © David Loftus, 2000

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediție în limba română

978-973-669-885-9

cuprins

6 alte rețete de pâine

16 deserturi

40 cocteiluri

52 supe, sosuri, mărunțișuri,
câte una, câte alta, din toate câte puțin

58 mulțumiri

61 index

alte rețete de pâine

pâine cu fructe

Nu vă faceți griji, dacă nu aveți o formă rotundă specială pentru acest tip de pâine. Pur și simplu, dați-i aluatului o formă rotundă, puneți-l într-o tavă presărată cu făină și crestați-l de-a curmezișul.

pâine după rețeta de bază (vezi nr. 9, „Pâine")
1 vârf de cuțit cu scorțișoară măcinată
1 boabă de cuișoare, măcinată
200 g caise uscate
100 g curmale uscate
200 g stafide

Introduceți mirodeniile și fructele într-un robot de bucătărie și tocați-le foarte mărunt. Atunci când ați ajuns la etapa 2 a rețetei de bază, introduceți în aluat amestecul de fructe și mirodenii, micșorând puțin cantitatea de apă prevăzută în rețeta inițială, deoarece există apă reziduală chiar și în fructele deshidratate. Dar când ați obținut o consistență similară aluatului de pâine, continuați după rețeta de bază până în etapa 5.

Apoi, după ce ați scos tot aerul din aluat, introduceți-l într-o formă pentru copt de mărime adecvată, unsă cu grăsime și tapetată cu făină. Compoziția care urmează să crească ar trebui să umple de pe acum tava aproape până sus, astfel încât la sfârșitul etapei 5, când coca își va fi dublat din nou volumul, să obțineți o pâine bine umflată, fragedă și plină de fructe. Apetisant! Coaceți-o circa 50 de minute în cuptorul preîncălzit la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz, apoi scoateți-o din formă și introduceți-o înapoi în cuptor pentru încă 10 minute, până când ajunge să sune a gol în momentul în care o loviți cu degetele. Lăsați-o la răcit timp de 30 de minute.

pâine à la Gennaro

Această pâine seamănă foarte mult cu cea făcută de prietenul meu, Gennaro, din resturi de brânză ușor întărite și din felii de prosciutto rămase de la alte preparate. Pâinea arată fantastic atunci când e coaptă în mici vase rotunde din teracotă simplă, nesmălțuită. Dar, sincer vorbind, puteți s-o modelați la fel de bine și sub formă de corn sau franzelă. În funcție de volumul pâinicilor, trebuie să ajustați timpul de coacere.

pâine după rețeta de bază (vezi nr. 9, „Pâine")
400 g amestec din diferite brânzeturi (folosiți parmezan, fontina, taleggio
și puțină gorgonzola), date pe răzătoare sau sfărâmate în bucăți
4 gălbenușuri mari de ou
10 felii de prosciutto, rupte în bucăți
1 mână de busuioc proaspăt, mărunțit

Atunci când ați ajuns în etapa 2 a rețetei de bază, încorporați în aluat toate ingredientele și continuați ca de obicei până în etapa 5, fază în care ar trebui să împărțiți aluatul în 6 sfere mai mici. Eu prefer să le pun în 6 ghivece mici de lut ars, unse cu unt și tapetate cu făină. Apoi presărați puțină făină deasupra aluatului din fiecare formă și lăsați-le pe toate să crească până ce își dublează volumul. Puneți-le cu atenție în cuptorul preîncălzit la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz și coaceți-le în jur de 30 de minute.

pizza

Aluaturile de pizza sunt avantajoase, pentru că nu trebuie lăsate să crească decât o singură dată. Rețeta de mai jos este suficientă pentru 4 blaturi de pizza. Presărați deasupra ingredientele sugerate în cele ce urmează sau pe cele preferate de dumneavoastră.

blat de pizza

pâine după rețeta de bază (vezi nr. 9, „Pâine")

Odată ajuns la etapa 5 din rețeta de bază pentru pâine, împărțiți coca în 4 părți și, folosind un făcăleț, întindeți, pur și simplu, fiecare bucată într-o formă rotundă, ușor neregulată, mare cât o farfurie și groasă de 0,5 cm. După ce ați garnisit-o cu ingredientele preferate, plasați pizza direct pe grilajul cuptorului preîncălzit și coaceți-o circa 5-7 minute, la 240°C/treapta 9 la cel pe gaz, până ce brânzeturile s-au topit, iar blatul a căpătat o tentă aurie.

pizza cu măsline, roșii, rucola, parmezan și mozzarella

Tăiați în jumătate 8 roșii prunișoare bine coapte și îndepărtați-le semințele, apoi tocați-le cubulețe. Răsturnați-le într-un bol împreună cu 2 mâini bune de măsline din care ați scos sâmburii. Condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi adăugați puțin ulei de măsline și oțet din vin roșu. Presărați această compoziție deasupra fiecărui blat de pizza, apoi adăugați și bucățile de mozzarella. Coaceți-le conform timpului indicat mai sus, apoi scoateți-le din cuptor și presărați peste ele niște frunze de rucola ușor asezonate și 1 mână bună de parmezan ras.

pizza cu ciuperci, mozzarella, cimbru și cârnați picanți

Feliați 6 ciuperci mari de câmp și căliți-le în puțin ulei de măsline împreună cu 1 mână mare de cimbru proaspăt și puțin usturoi tocat, până ce se rumenesc ușor. Condimentați bine cu sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi luați-le de pe foc. Turnați încă puțin ulei de măsline și răspândiți ciupercile în mod uniform peste blaturile de pizza. Îndepărtați pielița de la 4 cârnați picanți și presărați mici bucățele de cârnat peste ciuperci. Puneți și niște ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt, un pic de mozzarella sau alt tip de brânză care se topește — taleggio sau fontina — și coaceți pizza la cuptor ca mai sus.

pizza cu mozzarella, prosciutto și busuioc

Ungeți blaturile de pizza cu ulei de măsline și presărați deasupra, la întâmplare, câteva bucăți de mozzarella din lapte de bivoliță. Mărunțiți deasupra niște busuioc proaspăt și 2-3 felil de prosciutto sau șuncă de Parma. Dați pizza la cuptor ca mai sus și serviți cu parmezan proaspăt, ras pe deasupra.

lipie marocană cu năut

Este un tip de pâine care se prepară foarte repede, întrucât nu trebuie lăsată la dospit decât o singură dată. Are un gust grozav dacă e umplută cu salată, salsa și carne friptă și e deosebit de gustoasă mai ales atunci când e coaptă pe grătar. Este, de asemenea, excelentă servită cu orice tip de tapas (vezi nr. 6, „Tapas, aperitive și gustări").

pâine după rețeta de bază (vezi nr. 9, „Pâine")
1 lingură cu semințe de chimen, ușor zdrobite
1 lingură cu semințe de coriandru, ușor zdrobite
1 conservă de 400 g năut, scurs și pasat

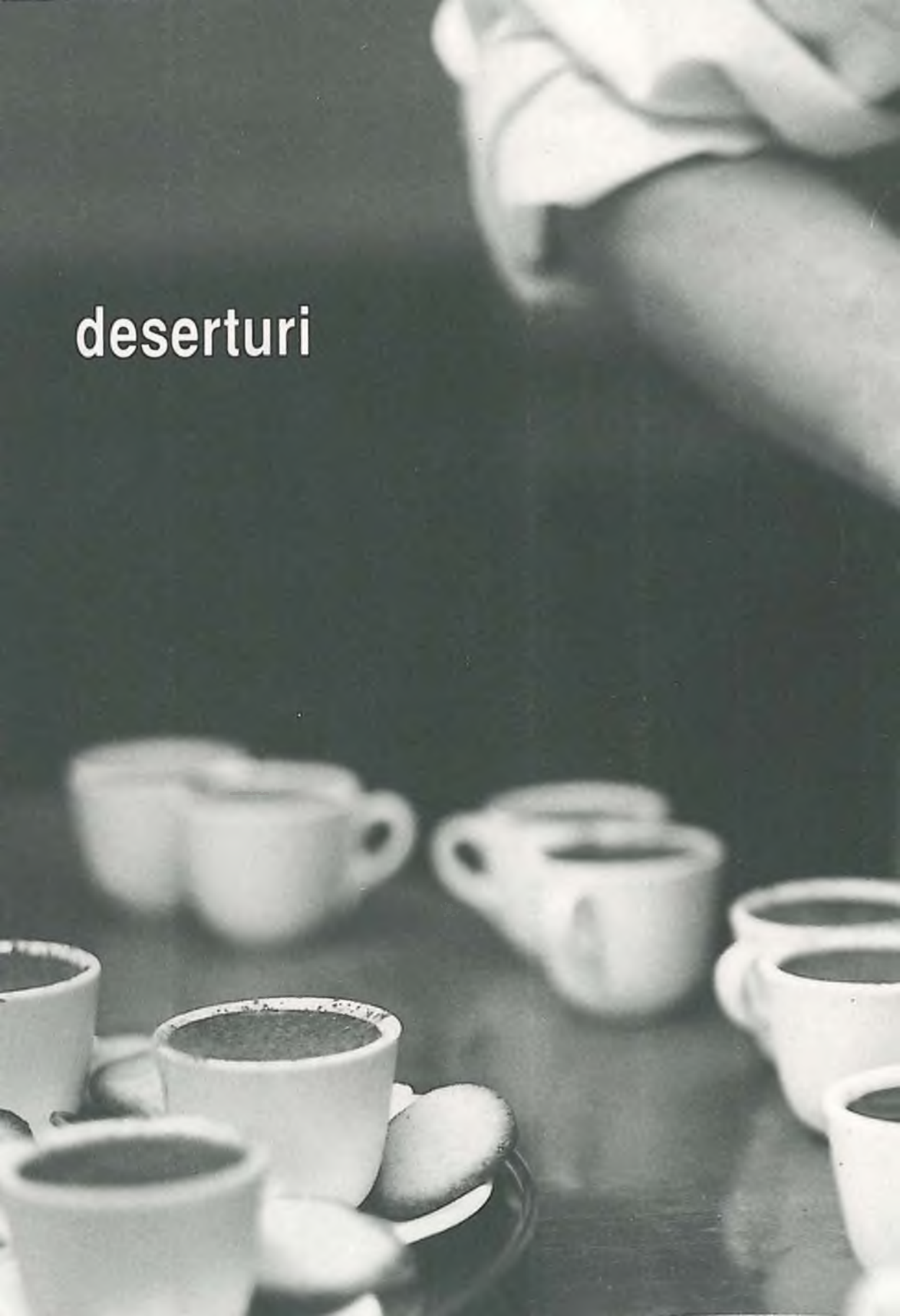
În momentul când ați ajuns la etapa 2 a rețetei de bază, amestecați în aluat semințele de chimen, cele de coriandru și năutul, apoi continuați ca de obicei până la etapa 5, când ar trebui să împărțiți coca în 10 părți. Întindeți fiecare bucată de aluat cu făcălețul, până ce obțineți foi cu o formă ovală ușor neregulată și cu grosimea de 0,5 cm. Coaceți-le imediat, fără a mai aștepta să crească a doua oară — câte 1 sau 2 odată, în funcție de mărimea cuptorului. Puneți foile de aluat direct pe grătarul cuptorului, preîncălzit la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Le va lua numai 4 minute ca să se pătrundă bine și să se umfle dincolo de orice imaginație. Lăsați-le vreo 2 minute să se răcească, înainte de a le consuma.

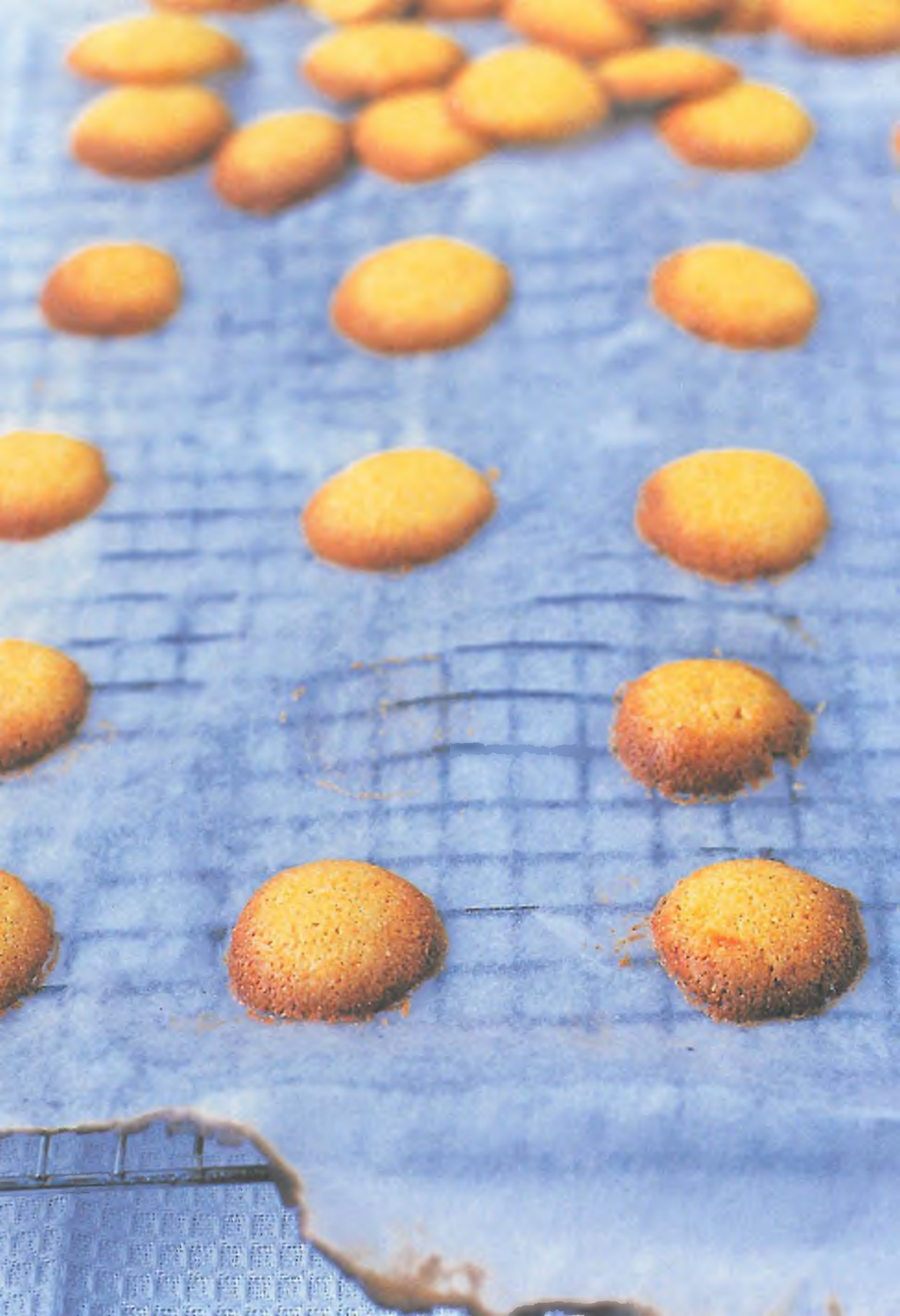
lipie crestată, cu brânză, ardei iute și paprica

E grozavă cu diverse salate și salamuri. Oh, și cu pui fript!

pâine după rețeta de bază (vezi nr. 9, „Pâine")
150 g brânză de capră, sfărâmată
150 g parmezan proaspăt, dat pe răzătoare
1 lingură cu vârf de paprica
4-6 ardei iuți roșii uscați, mărunțiți

Adăugați toate ingredientele în aluat în etapa 2 a rețetei de bază, apoi continuați ca de obicei până în etapa 5. După ce l-ați frământat și ați scos tot aerul, ar trebui să împărțiți aluatul în 2 părți și să întindeți fiecare bucată cu făcălețul, până ce obțineți câte o foaie ca un triunghi alungit, neregulat, cu o grosime de circa 1,5 cm. Faceți câte 5-6 crestături în fiecare foaie și trageți de ea, astfel încât despicăturile să se deschidă. Plasați apoi lipiile pe o tavă mare pentru copt și lăsați-le să crească circa 20 de minute, înainte de a le coace alte 15-20 de minute în cuptorul preîncălzit la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz, până ce s-au rumenit. Înainte de a le consuma, lăsați-le 10 minute la răcit.


deserturi



Tigrișorule! Neastâmpărat, dar simpatic. Nu pot, nu pot, nu pot... Ooof, bine, atunci dă-i înainte! Întotdeauna încercăm să refuzăm deserturile, însă, la drept vorbind, dacă le doriți într-adevăr, consumați-le! Sunt sigur că cineva va cita acest paragraf peste zece ani, când voi avea un șezut cât roata carului și niște colăcei gigantici în jurul mijlocului! Dar deserturile nu îngrașă întotdeauna și nu sunt neapărat nesănătoase. Totuși, dacă vă simțiți vinovat după ce le-ați înfulecat, alegeți să urcați scările în loc să luați liftul — asta e filosofia mea! În cele ce urmează, veți găsi o colecție restrânsă de dulciuri foarte simple și delicioase — fără prea multe detalii tehnice sau extrem de precise, lucru care cred că îi atrage cel mai mult pe cei care gătesc acasă, spre deosebire de maniera în care trebuie să lucrez în restaurantul meu.

biscuiți cu portocale și mălai

Iată niște biscuiți extrem de simpli și un pic neobișnuiți, cărora mălaiul le conferă o fantastică textură crocantă. Sunt grozavi cu înghețată, cu diverse preparate din ciocolată sau, pur și simplu, serviți alături de o ceașcă de cafea.

circa 25 de biscuiți

170 g unt
170 g zahăr
255 g mălai
100 g făină simplă
coaja de la 2-3 portocale, rasă mărunt
2 ouă mari

Amestecați untul cu zahărul, mălaiul și făina, înainte de a adăuga în compoziție coaja de portocală și ouăle. Acoperiți aluatul cu folie de plastic și puneți-l în frigider timp de 1 oră, până ce se întărește ușor. Așezați o bucată mare de hârtie pergament într-o tavă pentru copt și puneți cu lingurița în tavă mici grămăjoare de compoziție, la o distanță de 5 cm una de alta. Coaceți în cuptorul preîncălzit la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz, timp de circa 5-6 minute, până ce partea exterioară a fursecurilor a căpătat o ușoară tentă aurie. Scoateți-le din cuptor și lăsați-le 15 minute să se răcească înainte de a le consuma.

cești cu ciocolată

Partea cea mai atrăgătoare a acestui preparat este consistența sa cremoasă, mătăsoasă și sățioasă. Cu toate acestea, dacă doriți să obțineți o textură ceva mai spumoasă, atunci, la finalul rețetei de față, mai adăugați încă 2 albușuri de ou bătute spumă — introduse chiar înainte de a turna compoziția în căni. Cheia reușitei acestei ciocolate calde este să folosiți cești mici — în general, eu folosesc din acelea pentru espresso, fiindcă au mărimea ideală. Ceștile cu ciocolată sunt excelente servite la petreceri, pentru că le puteți face cu o zi înainte și păstra la frigider până când aveți nevoie de ele. De asemenea, sunt perfecte alături de biscuiții cu portocale și mălai de la pagina 19.

4 porții

285 ml smântână simplă
200 g din cea mai bună ciocolată menaj disponibilă (70% pudră de cacao)
2 gălbenușuri mari de ou
3 linguri din cel mai bun coniac disponibil
20 g unt

Într-o oală cu fundul gros, încălziți smântâna până ce ajunge aproape de punctul de fierbere. Luați-o de pe foc și lăsați-o deoparte timp de 1 minut, înainte de a pune în ea bucățile de ciocolată. Amestecați până ce se topește ciocolata, iar compoziția devine omogenă. Îndată ce s-a dizolvat, adăugați gălbenușurile de ou și coniacul și amestecați din nou, până ce compoziția se uniformizează. Lăsați să se răcească puțin înainte de a introduce în amestec și untul, apoi amestecați până ce capătă o textură mătăsoasă. Turnați totul în cești, pentru a fi gata de servit.

P.S. Uneori, dacă adăugați untul când compoziția nu s-a răcit suficient, ciocolata va arăta ca și cum s-ar fi tăiat. Pentru a îndrepta lucrurile, mai lăsați amestecul să se răcească puțin, înainte de a turna un pic de lapte rece și de a bate totul cu un tel până ce crema își redobândește omogenitatea.

tort de ciocolată cu migdale și nuci

Este cel mai bun tort cu ciocolată și nuci care există! În ziua următoare celei în care l-ați făcut, ar trebui să încercați să-i fărâmițați deasupra unei bucăți de înghețată și să turnați deasupra puțin espresso. Eu coc întotdeauna acest desert într-o tavă rotundă pentru torturi, simplă sau cu marginile detașabile, ori fac niște prăjituri mai micuțe, în formele pentru minitarte. Însă dumneavoastră puteți folosi, după plac, orice formă de prăjituri, cu condiția să fie bine unsă cu unt și tapetată cu făină.

8 porții

150 g migdale, fără coajă și pieliță
150 g nuci, fără coajă și măcinate fin
300 g ciocolată menaj de cea mai bună calitate (70% pudră de cacao)
1 linguriță cu vârf de pudră de cacao de cea mai bună calitate
255 g unt
100 g zahăr pudră
6 ouă mari ecologice, cu albușurile separate de gălbenușuri
sare

Preîncălziți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Acoperiți fundul unei tăvi rotunde, cu diametrul de 20-25 cm, cu o bucată de hârtie pergament, apoi ungeți-o peste tot cu unt și tapetați-o cu făină. Puneți migdalele și nucile într-un robot de bucătărie și măcinați-le fin. Apoi adăugați ciocolata și pudra de cacao și mai amestecați totul încă 30 de secunde, astfel încât să mărunțiți și ciocolata. Mutați totul într-un alt vas. Puneți în robot untul și zahărul și bateți totul până ce compoziția capătă un aspect subțire și pufos. În acest punct, adăugați în robot gălbenușurile, unul câte unul, apoi turnați înapoi compoziția cu ciocolată.

Într-un alt vas, bateți albușurile împreună cu un praf de sare, până ce obțineți o spumă tare. Adăugați cu grijă albușurile peste amestecul cu ciocolată, unt, migdale și nuci. Turnați apoi compoziția rezultată în tava pentru copt. Așezați tava în cuptorul preîncălzit și coaceți timp de circa 1 oră. Pentru a verifica dacă tortul este gata, introduceți în aluat o scobitoare (sau vârful unui cuțit) timp de 5 secunde; atunci când o scoateți, ar trebui să nu aibă aluat lipit pe ea. Serviți cu frișcă bătută, înghețată sau crème fraîche.

un fel de tarte portugheze cu cremă

După ce am gustat minunatele tarte portugheze cu cremă, am fost uimit de aluatul crocant, ușor și aproape elastic. Am încercat să descopăr secretul acestor produse de patiserie, dar nu am avut niciun succes. Așa că am conceput un plan șiret prin care să imit preparatul și consider că am înregistrat rezultate fantastice. Umplutura inițială mi s-a părut cam neinteresantă, așa că am schimbat-o puțin, ca să-i dau ceva personalitate. S-ar putea să vi se pară că exagerez, dar, în realitate, asta e cea mai rapidă rețetă de tartă cu cremă.

blat pentru circa 16 tarte

aluat

circa 255 g aluat de patiserie
1 gălbenuș de ou
4 linguri de zahăr pudră
puțină nucșoară rasă
câteva vârfuri de cuțit cu scorțișoară

Tapetați cu făină o suprafață plană și întindeți cu făcălețul aluatul de patiserie, până ce obțineți un dreptunghi puțin mai mare decât o coală A4. Ungeți foaia cu gălbenușul de ou bătut și presărați deasupra celelalte ingrediente, fără să exagerați cu nucșoara și scorțișoara. Apoi înfășurați strâns aluatul, ca pe o ruladă, obținând ceva asemănător unui cârnat voluminos. Cu un cuțit, tăiați „cârnatul" pe lățime, în felii de 2,5 cm grosime. Dați deoparte 8 bucăți, iar pe celelalte puneți-le în congelator, urmând să le folosiți altă dată.

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Întoarceți toate bucățile de aluat cu partea secționată în sus și aplatizați-le ușor cu mâna. Presărați făină pe suprafața de lucru și pe felii, apoi întindeți cu făcălețul fiecare bucată, obținând în final câte un cerc subțire (cam de mărimea unei farfurioare pentru ceașca de cafea). Nici măcar eu nu am acasă forme speciale pentru toate produsele de patiserie, așa că, pentru această rețetă, ung cu unt și tapetez cu făină partea exterioară a 8 pahare — din acelea fără picior. Vă recomand să așezați câte un rulou subțiat pe fundul fiecărui pahar întors cu gura în jos, pliind, adunând marginile și modelând fiecare blat după forma paharului. După aceasta, mutați paharele într-o tavă pentru copt, așezate tot cu gura în jos și cu aluatul deasupra, și coaceți totul vreme de circa 15 minute în cuptorul preîncălzit, până ce blaturile devin crocante și aurii.

Scoateți-le din cuptor și, cât sunt încă fierbinți, luați un șervet de bucătărie și presați cu el partea ușor bombată a aluatului (cea care a stat pe fundul paharului), astfel încât să obțineți din nou o suprafață plană. Lăsați-le la răcit și apoi ridicați cu grijă blaturile de tartă de pe pahare. Umpleți-le cu cremă (ca la pagina 26).

umplutură pentru circa 8 tarte

cremă

6 ouă mari, de proveniență organică
4 linguriță de miere necristalizată, de bună calitate
2 păstăi (batoane) de vanilie, crestate pe lungime și cu semințele scoase
coaja de la 1 portocală, rasă
565 ml smântână dulce, la cutie

Într-un castron, bateți ouăle cu mierea, semințele de vanilie și coaja rasă de portocală. (Nu aruncați păstăile de vanilie; pur și simplu, introduceți-le într-un borcan cu zahăr, pentru a obține un zahăr extrem de aromat.) În același timp, încălziți smântâna într-un vas cu fundul gros, până o aduceți aproape de punctul de fierbere. Adăugați-o imediat peste restul ingredientelor din castron, în timp ce bateți rapid totul cu un tel sau într-un robot, timp de 30 de secunde. Așezați compoziția rezultată înapoi pe foc, la flacără medie, amestecând încontinuu și folosind o spatulă pentru a nu lăsa crema să se lipească. Aceasta este o metodă foarte rapidă și aproape agresivă de a prepara o cremă groasă de ouă — care, în mod normal, se prepară fie într-un vas fixat deasupra unei oale cu apă care clocotește, fie la cuptor, în baie de aburi, ca și crema de zahăr-ars. Așa că nu vă opriți din amestecat, dacă vreți să obțineți o textură omogenă. Atunci când se îngroașă, ajungând să aibă consistența iaurtului, turnați crema cu o lingură în fiecare blat și lăsați-o să se răcească. Deasupra fiecărei tarte va începe să se formeze o coajă. Pentru a finaliza rețeta, preparați puțină glazură de caramel...

caramel

1 mână mare de zahăr pudră
3 linguri de apă

Puneți zahărul și apa într-un vas, pe aragaz. Aduceți totul la punctul de fierbere și agitați ușor vasul, până ce zahărul capătă o culoare maroniu-aurie. În acest punct, caramelul va fi extrem de fierbinte — *nici să nu vă gândiți să-l gustați!* Nici copiii nu au voie să-și bage nasul. Turnați imediat amestecul, la întâmplare, deasupra tartelor cu cremă: va face bule și, după răcire, va forma o glazură crocantă. E fantastică. Ahl... și nu uitați să puneți vasul în chiuvetă și să-l umpleți pe jumătate cu apă, înainte de a-l pune din nou la fiert; în acest fel, îl veți spăla cât ați bate din palme!

cremă de zahăr ars așa cum îmi place mie

Am mâncat cremă de zahăr ars în cele mai diverse localuri și pot spune că, la urma urmei, o cremă cu ou este o cremă cu ou. Unele sunt bune, altele sunt arse și nereușite, dar cel mai important de reținut este că acest tip de cremă ar trebui să nu aibă mai mult de 2,5 cm grosime, cu un aspectuos strat subțire de caramel crocant deasupra. Mult prea mulți oameni prepară crema într-un vas adânc pentru plăcinte, acoperind-o cu un strat gros de caramel tare, iar asta nu arată deloc bine.

6 porții

300 g rubarbă proaspătă
3 linguri cu zahăr pudră
2 păstăi de vanilie
300 ml smântână dulce, la cutie
200 ml lapte integral
8 gălbenușuri de ou
80 g zahăr

Preîncălziți cuptorul la 140°C/treapta 1 la cel pe gaz. Tăiați tulpinile de rubarbă în felii mari și puneți-le într-un vas, împreună cu zahărul pudră și cu 5 linguri de apă. Fierbeți-le la foc de mic până ce se înmoaie, împărțiți-le în 6 cupe mici pentru servit (în care veți găti la cuptor crema de zahăr ars), apoi dați-le deoparte.

Crestați batoanele de vanilie în lungime și plimbați vârful cuțitului de-a lungul acestora, pentru a scoate semințele. Puneți semințele în aceeași oală cu păstăile din care le-ați scos, turnând peste ele smântâna dulce și laptele, și aduceți totul, încet, la punctul de fierbere. Între timp, frecați gălbenușurile cu zahărul într-un castron, până ce amestecul devine subțire și pufos. Atunci când smântâna și laptele au început să fiarbă, scoateți batoanele de vanilie și adăugați, treptat, compoziția cu ouă, amestecând continuu. Mie îmi place să îndepărtez spuma și să las bulele să iasă din crema preparată, înainte de a o turna peste rubarbă. Puneți apoi cupele cu cremă într-o tavă de mărime adecvată, umplută cu apă până la jumătatea cupelor, și introduceți totul în cuptor pentru circa 25 de minute, până ce compoziția s-a închegat, dar încă mai este ușor gelatinoasă în mijloc.

Lăsați crema să se răcească la temperatura camerei, apoi puneți-o în frigider până când doriți s-o serviți. Presărați pe deasupra zahăr și caramelizați-l sub un grătar foarte încins sau cu o torță de flambat. Spendid!

budincă à la Sheila

Budinca de față este o variantă a tradiționalului desert britanic cu rezonanță biblică Eve's pudding, ce întrebuințează mere coapte. Eu însă ador să folosesc piersici pentru această rețetă, deși dumneavoastră puteți alege multe alte fructe, precum rubarbă cu migdale sau prune. I-am spus Sheila's pudding doar pentru amuzament... Sunt un tip mai ciudat.

6 porții

6 piersici sau nectarine coapte, tăiate în jumătăți și fără sâmburi
4 linguriță cu vârf de zahăr brun tos (tip demerara)
1 păstaie de vanilie, crestată pe lungime și cu semințele scoase
125 g unt
125 g zahăr pudră
2 ouă mari, ecologice
125 g făină cu agent de creștere

Preîncălziți cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Puneți piersicile într-o cratiță, împreună cu zahărul demerara, semințele de vanilie și 4 linguri de apă. Fierbeți totul timp de 5 minute, apoi plasați ingredientele într-un vas termorezistent, bine uns cu unt și tapetat cu făină. Bateți laolaltă untul, zahărul pudră și ouăle, până ce obțineți o compoziție spumoasă și ușoară. Adăugați făina, amestecați bine și turnați aluatul peste piersici.

Introduceți vasul în cuptorul preîncălzit și coaceți timp de 45 de minute. Scoateți din cuptor și serviți adăugând fie o cremă fierbinte, fie un desert rece (precum înghețata de vanilie sau crème fraîche).

tort pentru ocazii speciale

3 linguri pline cu pudră de cacao
200 g zahăr pudră
200 g unt
3 ouă mari, preferabil ecologice
200 g făină cu agent de creștere, cernută
1 linguriță plină cu praf de copt
1 mână cu fulgi de migdale
200 ml smântână dulce, la cutie
1 mână mare de zmeură
1 mână mare de căpșuni

glazură de ciocolată

100 g unt
100 g din cea mai bună ciocolată menaj
100 g zahăr fin granulat (pentru glazură)
3 linguri de lapte

Preîncălziți cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Acoperiți fundul a 2 forme rotunde pentru tort (cu diametrul de 20 cm) cu câte o bucată de hârtie pergament unsă cu unt. Frecați pudra de cacao cu 4 linguri de apă clocotită, până ce se omogenizează. Într-un alt castron, bateți zahărul cu untul până ce obțineți o compoziție pufoasă, adăugați crema de cacao, ouăle, făina și praful de copt. Amestecați bine totul, apoi introduceți în aluat și migdalele. Turnați compoziția în mod egal în cele două forme. Coaceți circa 25 de minute. Când sunt gata, lăsați biaturile să se răcească, apoi scoateți-le din forme.

Într-un bol fixat deasupra unui vas cu apă clocotită, topiți ingredientele pentru glazura de ciocolată. Amestecați-le până ce s-au omogenizat bine și lăsați glazura să se răcească. Bateți smântâna dulce până ce se întărește puțin și îndulciți-o cu puțin zahăr, după gust. Pentru a realiza tortul, îndepărtați hârtia pergament de pe ambele blaturi. Dacă doriți, le puteți stropi cu puțin vin de Xeres. Întindeți frișca peste unul dintre blaturi, iar peste aceasta presărați fructele. Așezați deasupra și celalalt blat și presați-l. Treceți un cuțit pe marginea tortului, circular, pentru a netezi compoziția din interior, și turnați deasupra glazura de ciocolată. Ce fericire, ați reușit! Însă amintiți-vă să lăsați glazura să se întărească puțin înainte de a vă pune burta la cale!

paros

căpșuni marinate în oțet balsamic

4 porții

2-3 caserole mari cu căpșuni
aproximativ 5 linguri de zahăr, după gust
10 linguri de oțet balsamic
1 păstaie de vanilie, crestată pe lungime și cu semințele scoase
400 g brânză mascarpone
4-5 frunze proaspete de mentă sau busuioc, tocate fin

Atunci când faceți rost de căpșuni cu adevărat aromate și zemoase (exact așa cum ar trebui să fie), îndepărtați-le codițele, puneți toate fructele într-un bol și presărați deasupra cu generozitate zahăr, apoi turnați oțet balsamic. Amestecați bine și lăsați la marinat până la 2 ore. Introduceți apoi semințele de vanilie în brânza mascarpone și îndulciți compoziția, după gust, cu puțin zahăr. Nu uitați că puteți folosi batonul de vanilie rămas pentru a parfuma un borcan mic cu zahăr. În final, așezați o grămăjoară consistentă de mascarpone pe o farfurie și acoperiți-o din abundență cu căpșuni împreună cu aromatul sos balsamic rezultat. Cu puțină mentă sau busuioc presărat deasupra, veți obține o aromă proaspătă.

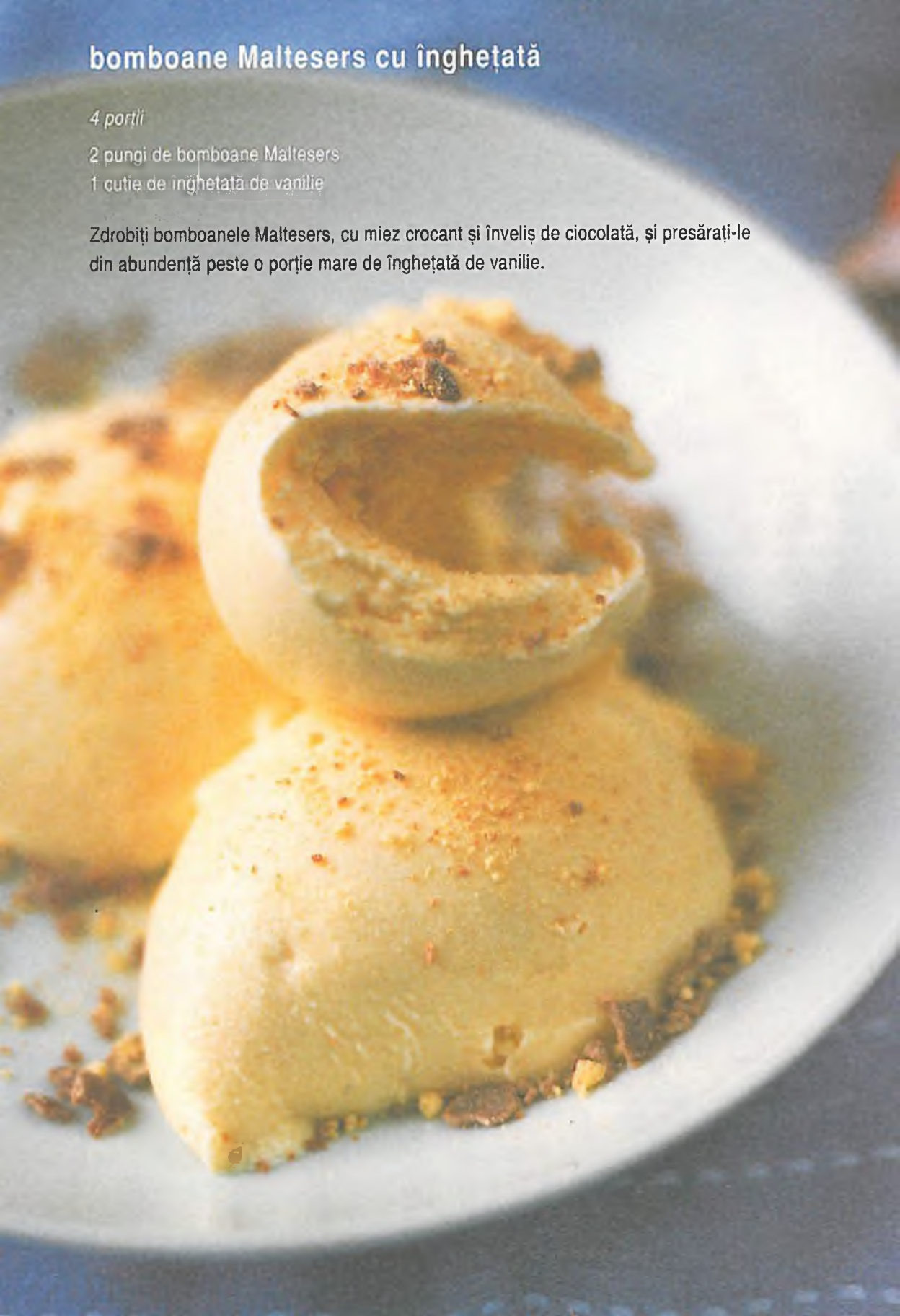
P.S. Dacă vă mai rămân ceva căpșuni și sos marinat, zdrobiți totul, congelați pentru 2½ ore și veți obține un frappé delicios (vezi pagina 39).

bomboane Maltesers cu înghețată

4 porții

2 pungi de bomboane Maltesers
1 cutie de înghețată de vanilie

Zdrobiți bomboanele Maltesers, cu miez crocant și înveliș de ciocolată, și presărați-le din abundență peste o porție mare de înghețată de vanilie.



șerbet de Campari cu fructul pasiunii

4 porții

285 ml apă
200 g zahăr
15 bucăți de fructul pasiunii
1 pahar de Campari

Puneți într-un vas apa împreună cu zahărul, aduceți la punctul de fierbere și lăsați la foc mic 5 minute. Luați de pe foc și lăsați să se răcească puțin. Tăiați fructul pasiunii în jumătate și scoateți partea cărnoasă, semințele și sucul, cu ajutorul unei linguri. Mixați totul — puteți să treceți compoziția printr-o sită cu ochiuri mari pentru a îndepărta semințele, dar, sincer, nu cred că are sens. Mie chiar îmi plac semințele. Într-o caserolă de plastic sau într-un vas de lut, amestecați pulpa din fructul pasiunii cu paharul de Campari și cu siropul de zahăr, apoi puneți totul în congelator. În general, șerbetul are nevoie de 2 ore ca să fie gata. E bine să amestecați compoziția la fiecare jumătate de oră, dacă vă amintiți să faceți asta. Serviți simplu, cu niște fructe de sezon sau într-o cupă cu înghețată de vanilie.

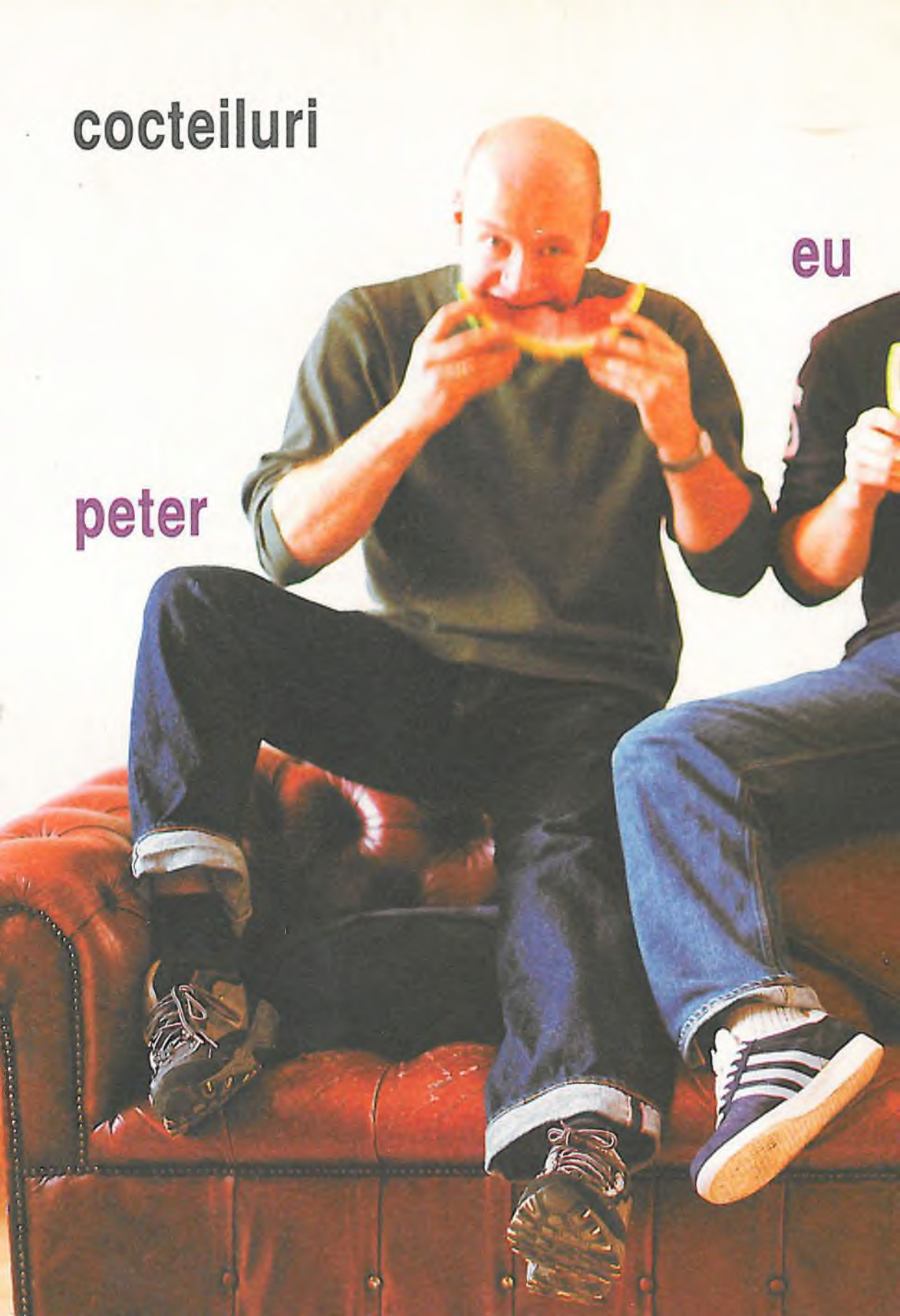
frappé de ananas și grepfrut

Rețeta de față poate fi făcută din aproape orice fruct sau combinație de fructe, în funcție de preferințe, deoarece are la bază un principiu extrem de simplu. Un frappé este, practic, ceva între o granita (de exemplu, un suc de fructe Slush Puppy cu gheață) și un șerbet cremos. Și deoarece atât ananasul, cât și grepfrutul pot varia mult în ceea ce privește propria dulceață naturală, puteți adăuga zahăr după gust.

4 porții

2 ananași bine copți, decojiți și tăiați în bucăți mari
3 grepfruturi, tăiate în jumătate și stoarse de suc
zahăr, după gust

Procesați bucățile de ananas într-un robot de bucătărie până ce se transformă într-o cremă omogenă, apoi treceți-o printr-o sită cu ochiuri largi. Adăugați în vas sucul de grepfrut și, în final, amestecați compoziția cu zahăr, după gust, având în vedere că aceasta va părea mai puțin dulce după congelare, deci e bine să folosiți mai mult decât vi s-ar părea necesar. Introduceți vasul în congelator pentru circa 2½ ore, continuând să amestecați la fiecare 45 de minute.


cocteiluri
eu
peter

ben
RECLASS

Atunci când m-am mutat la Londra, în 1992, tot ceea ce auzisem vreodată în materie de cocteiluri și băuturi fine era „Dick Bradsell în sus", „Dick Bradsell în jos". Îi întâlnisem numele atât de des, încât credeam că e vorba de un star de cinema. După ce și-a făcut ucenicia în localul Zanzibar din Londra, precizia și flerul lui natural privind crearea cocteilurilor, precum și capacitatea lui evidentă de a transforma băuturile în veritabile oportunități de afaceri l-au ajutat să întemeieze multe baruri grozave. După ce și-a înscris numele în istoria localului Dick's Bar din cadrul restaurantului Atlantic, situat în Piccadilly, a înființat alte baruri la Soho Brasserie, Moscow Club, Café de Paris, Fred's Club, The Player, The Flamingo și, mai recent, Match Bar.

Cinci ani mai târziu, aveam plăcerea să fac cunoștință cu el la The Player — mi-a strâns mâna și mi-a oferit una dintre cele mai memorabile băuturi pe care le-am gustat vreodată. Sună exagerat din partea cuiva care nu știe nimic despre cocteiluri, dar era pur și simplu senzațional! A stat de vorbă cu mine vreo cinci minute. În acest timp, m-a făcut să realizez că arta preparării cocteilurilor nu este cu nimic diferită de cea a gătitului. Când afirm aceasta, mă refer la faptul că, deși uneori sunt precizate cantități și indicații precise, în majoritatea cazurilor rețetele sunt deschise inovațiilor și variază în funcție de flerul natural al celui care le creează. Am fost teribil de impresionat de modul în care Dick îmi descria prepararea băuturilor — ochii îi străluceau, iar limbajul animat al trupului său mi-a transmis ce era mai important. Pasiunea.

Nu am mai vorbit apoi cu Dick până în momentul în care mi-a venit ideea să introduc în cartea mea o secțiune dedicată băuturilor. Personal, credeam că e singura persoană potrivită pentru asta și eram convins că aveam să fim mândri de rețetele lui. Așa că am stat de vorbă și am conceput împreună o paletă largă de băuturi care pot fi făcute, cu ușurință, acasă. Toate ingredientele menționate aici pot fi achiziționate de la orice magazin bun de băuturi alcoolice sau pot fi comandate prin poștă, la un preț rezonabil, de la revista *Class* (telefon gratuit 0808 1002691), de unde puteți cumpăra, de asemenea, echipamentul și accesoriile necesare pentru a începe să vă preparați singuri cocteilurile.

dick

Martini sec

Există nenumărate modalități de a-l face, iar Dick a conceput, special pentru noi, un Martini nediluat, în stil Franklin, ceea ce înseamnă că este turnat direct de la congelator, fără a fi amestecat deasupra gheții, așa cum se procedează în mod tradițional. Este denumit așa în cinstea lui Franklin D. Roosevelt, căruia îi plăcea să pună în această băutură și 2 măsline.

nediluat

Luați un pahar de cocteil înghețat din congelator, turnați în el câteva picături de vermut sec și completați apoi cu vodcă sau gin de la congelator. Adăugați și 2 măsline.

amestecat

Umpleți o cană cu gheață, turnați deasupra ceva vermut, amestecați totul, apoi aruncați lichidul. Acum, gheața va fi acoperită de un strat uniform de vermut. Adăugați 75 ml de gin sau vodcă și amestecați cât de mult doriți. Transferați cocteilul într-un pahar ținut la congelator înainte de a-l garnisi cu o măslină sau o felie de lămâie.

scuturat

Puteți scutura un martini, dar rezultatul va fi o băutură tulbure, cu bucățele de gheață zdrobită deasupra. Cocteilul preferat al lui James Bond, desigur.

Tom Collins

Cocteilul original Tom Collins utiliza gin dulce Old Tom, dar, din păcate, această băutură este momentan disponibilă doar în Orientul Îndepărtat. Dacă folosiți ginul sec disponibil în Londra, băutura obținută va fi un John Coliins. Versiunea cu vodcă este cunoscută, în mod obișnuit, sub denumirea de Vodcă Collins. Scuturând bine un Coliins și turnându-l frumușel într-un pahar, iar apoi adăugând apă minerală, creați un Gin Fizz. Iar un Sling avea la origine rețeta de bază pentru un cocteil Collins, dar preparat cu apă plată — cu certitudine, unul dintre cele mai vechi cocteiluri din lume.

Pentru a face siropul, amestecați o cantitate egală de zahăr și apă clocotită până se omogenizează și se limpezește. Sau puteți să-l procurați de la orice magazin bun de băuturi.

Într-un shaker, turnați 50 ml de gin, 40 ml de suc proaspăt de lămâie și 3 linguriță de sirop de zahăr. Scuturați totul după ce adăugați ceva gheață, apoi turnați-l într-un pahar fără picior, peste alte câteva cuburi de gheață proaspătă. Completați până sus cu apă carbogazoasă și amestecați. Garnisiți cu o felie de lămâie și o cireașă.

cocteil tradițional

Iată o băutură pentru puriști. E nevoie să folosiți o băutură alcoolică de foarte bună calitate, așa că Dick vă sugerează să folosiți burbon Wild Turkey sau Maker's Mark, rom Cockspur, Mountgay ori Myers și orice tip decent de coniac. Ideea este să folosiți o băutură alcoolică având o culoare mai întunecată, precum coniacul, burbonul sau romul, și să-i puneți în evidență aromele intense; pentru asta, o îndulciți cu zahăr și îi subliniați gustul adăugând un bitter. Preparați cocteilul urmând același ritual de fiecare dată și veți obține mereu rezultate bune.

Luați un pahar clasic, cum ar fi unul de whisky, și turnați 4 picături de bitter și 2 linguriță de sirop (deși asta depinde de dulceața băuturii alese de dumneavoastră — coniacul are nevoie de mai mult zahăr, romul, de mai puțin). Vezi rețeta de Tom Collins de la pagina 44 pentru indicații privind prepararea siropului. Apoi adăugați 2 cuburi de gheață și amestecați. Adăugați încă 2 cuburi de gheață, 25 ml din băutura alcoolică pe care ați ales-o și amestecați iar. Apoi încă 2 cuburi și încă 25 ml de alcool. Amestecați. Mai puneți gheață și amestecați din nou. Cei 50 ml de alcool ar trebui să fie suficienți pentru a umple paharul, întrucât gheața s-a topit. Garnisiți cu niște coajă răsucită de portocală sau lămâie — ultima se potrivește în mod special cu romul.

Bellini

Aceasta este faimoasa rețetă de la Harry's Bar din Veneția, acolo unde există monopol asupra celor mai bune piersici din lume. Acolo, se folosește un vin italian spumos, de proveniență locală, denumit prosecco. Rezultatul e mult mai bun atunci când folosiți acest vin, așa că încercați să faceți rost de el. În loc să fie servit într-un pahar de șampanie, cocteilul originar era servit într-un pahar mic fără picior, dar îl puteți folosi pe oricare doriți, la urma urmei.

Dacă vreți, puteți folosi pentru cocteil piure proaspăt de piersici. O altă variantă este să luați o piersică, s-o opăriți în apă clocotită, pentru a-i îndepărta cu ușurință pielița, să-i scoateți sâmburele, după care s-o procesați într-un blender cu puțin prosecco. Umpleți o treime din pahar cu piureul de piersică și adăugați *cu grijă* prosecco, pentru că se va face foarte multă spumă. Amestecați în timp ce turnați vinul, până umpleți paharul.

Versiunea pentru copii a acestui cocteil este un Virgin Bellini, în care prosecco este înlocuit cu apă carbogazoasă. Adeseori nu strică un pic de zahăr.

caipirinha

Acesta este un cocteil tradițional brazilian, făcut cu cachaça, băutura alcoolică cea mai populară în acea zonă, și cu fructul citric local, limon (o lămâie mică verde, cu semințe). Există multe metode de a prepara această băutură — versiunea de față este cea învățată de Dick de la un domn mai excentric din Brazilia. Pentru a reproduce aroma de cachaça, extrem de greu de achiziționat, folosiți 50 ml de rom slab și puțină tequila.

Mai întâi de toate, va trebui să zdrobiți niște gheață. Puteți face asta introducând-o într-o pungă, acoperind-o cu un șervet de bucătărie și presând-o cu un făcăleț, așa cum ați proceda dacă ați dori să faceți pesmet de biscuiți. Luați o lămâie verde, tăiați-i capetele și tocați-o în circa 16 bucățele. Puneți-o într-un pahar fără picior, acoperiți-o cu 2 linguriță de sirop de zahăr (vezi pagina 44) și zdrobiți lămâile pentru a-și elibera uleiurile naturale în sirop. Oamenii folosesc adeseori fie zahăr brun, fie alb, încredințați că astfel vor accelera infuzarea aromelor, așa că experimentați. Puteți folosi din nou făcălețul pentru a strivi fructele, dar aveți grijă, pentru că va trebui să presați într-un pahar de sticlă! Umpleți apoi paharul cu gheață pisată și adăugați 50 ml de cachaça. Amestecați și serviți!

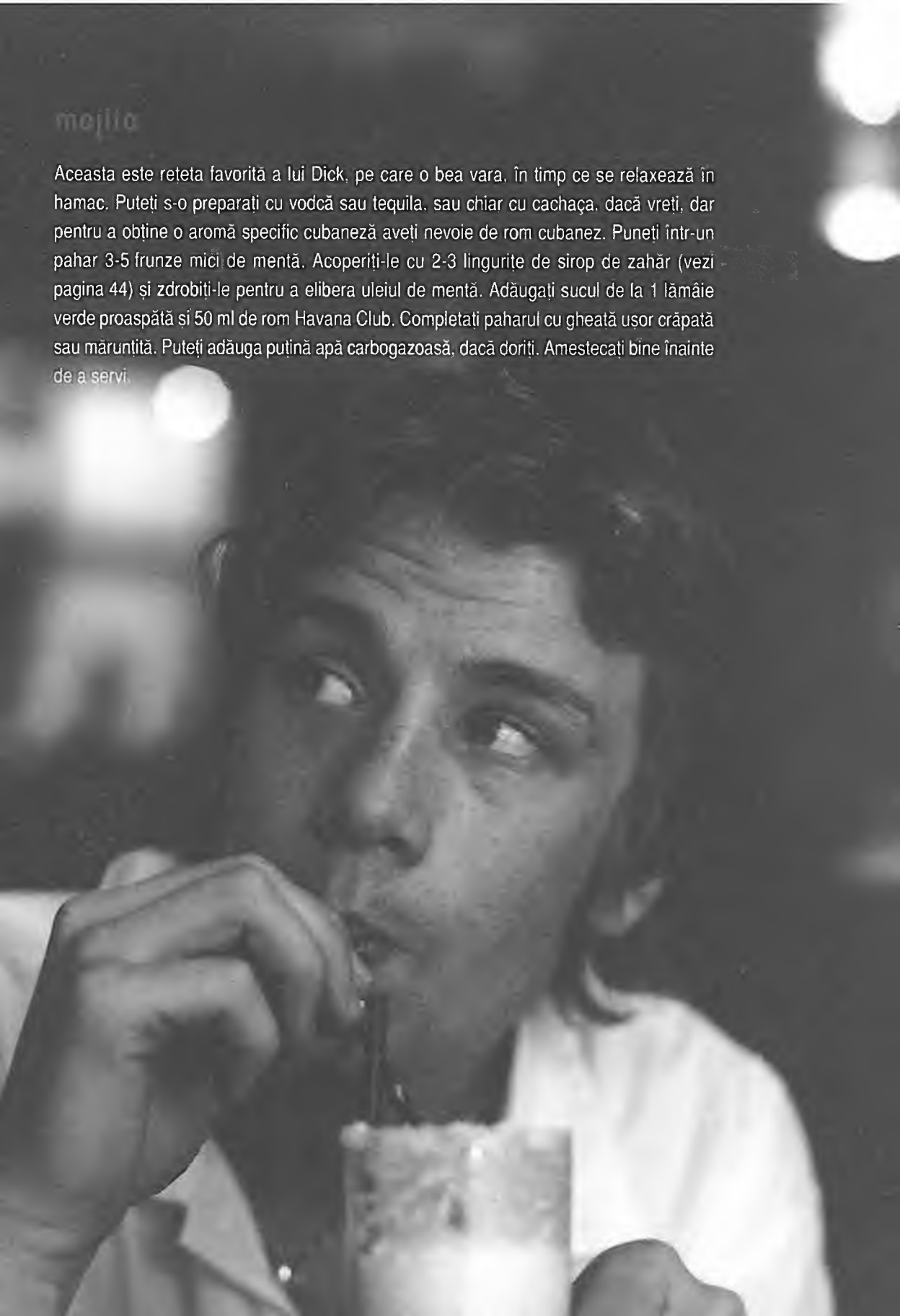
daiquiri natural

Această băutură trebuie preparată respectând întru totul indicațiile din rețetă, pentru că va trebui să jonglați un pic cu gustul acru al lămâii în contrast cu dulceața romului și, dacă nu nimeriți exact gustul, dezechilibrul celor două arome este mai mult decât evident. Proporția pe care trebuie s-o păstrați este de 8 părți rom la 2 părți suc de lămâie verde și nu va funcționa decât cu romul potrivit, deși va trebui să vă descurcați cu alte mărci, în caz că nu reușiți să faceți rost de Havana Club.

Pentru o singură băutură, turnați într-un shaker 50 ml de rom Havana Club, 12,5 ml suc proaspăt de lămâie verde și 1 linguriță de sirop de zahăr (vezi pagina 44). Adăugați cuburi de gheață ușor crăpate și scuturați bine, până ce shakerul se umple cu fragmente de gheață, apoi turnați lichidul printr-o sită, de exemplu o strecurătoare pentru ceai, într-un pahar pentru cocteiluri ținut în prealabil la congelator.

mojito

Aceasta este rețeta favorită a lui Dick, pe care o bea vara, în timp ce se relaxează în hamac. Puteți s-o preparați cu vodcă sau tequila, sau chiar cu cachaça, dacă vreți, dar pentru a obține o aromă specific cubaneză aveți nevoie de rom cubanez. Puneți într-un pahar 3-5 frunze mici de mentă. Acoperiți-le cu 2-3 linguriță de sirop de zahăr (vezi pagina 44) și zdrobiți-le pentru a elibera uleiul de mentă. Adăugați sucul de la 1 lămâie verde proaspătă și 50 ml de rom Havana Club. Completați paharul cu gheață ușor crăpată sau mărunțită. Puteți adăuga puțină apă carbogazoasă, dacă doriți. Amestecați bine înainte de a servi.

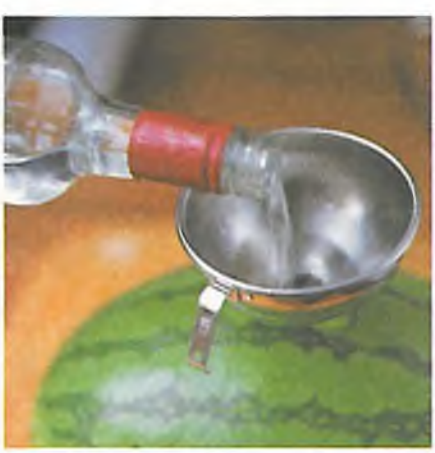


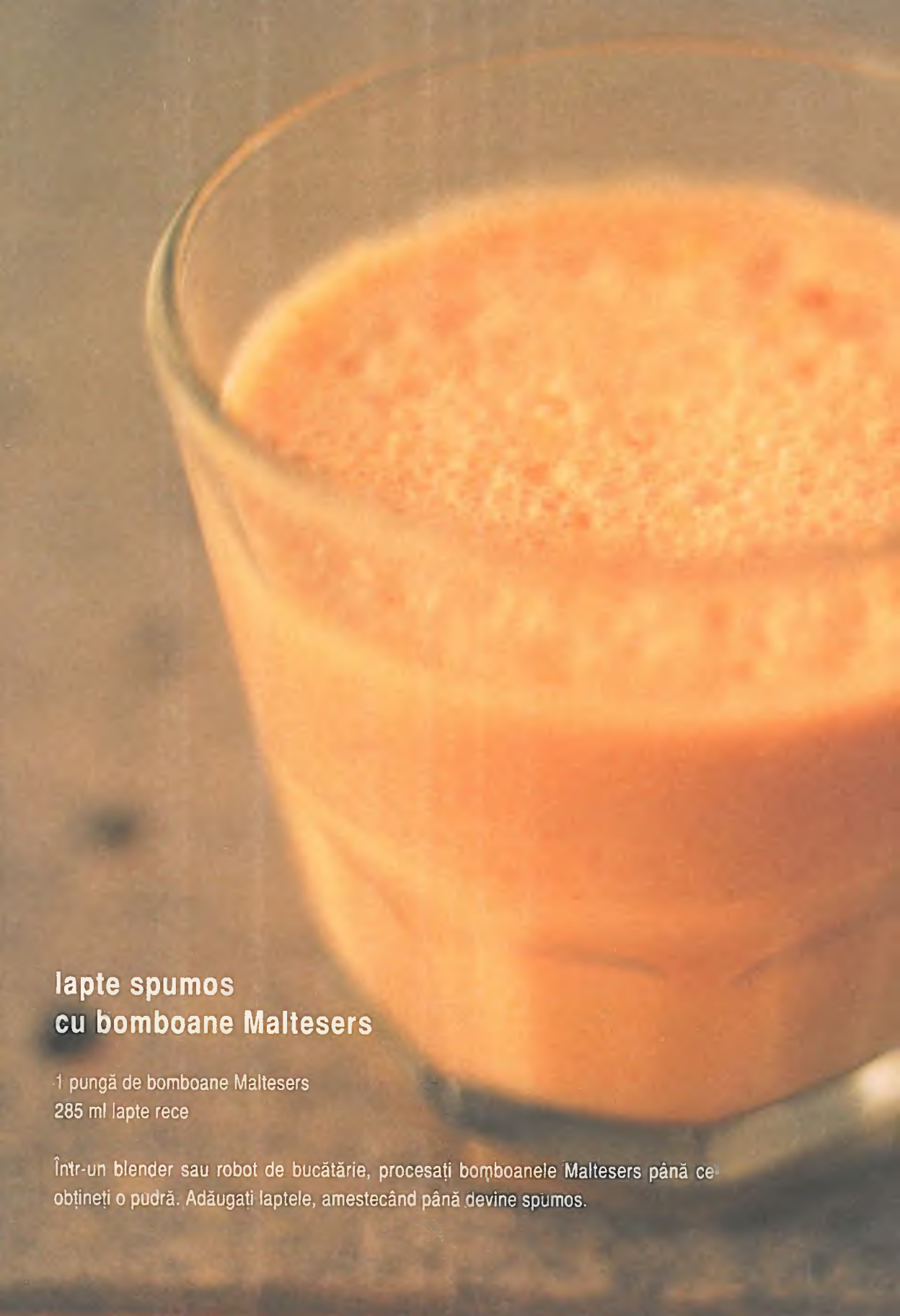
vodcă cu pepene verde

E o chestie destul de ciudată, pe care am văzut-o la un prieten din America. Este perfectă pentru un grătar sau la o petrecere. Îmi doresc s-o fi știut încă de când participam la petreceri, în vremea școlii — aș fi putut să mă prezint cu pepenele în mână și să-mi fac praf toți colegii! Trebuie să inițiați lucrurile cu trei zile înainte de momentul în care plănuiți să o serviți și este recomandabil să o țineți la frigider înainte de a o consuma.

1 pepene mare verde, bine copt — mirosiți-l și loviți-l ușor,
pentru a verifica dacă este bine potrivit
1 sticlă de vodcă (sau chiar de șampanie) de cea mai bună calitate

Pur și simplu, faceți o gaură în partea superioară a pepenelui, suficient de largă și de adâncă pentru a putea introduce capătul unei pâlnii. Asigurați-vă că baza pâlniei este bine fixată în deschizătură, altfel lichidul va curge pe lângă. Dacă vi se întâmplă asta, faceți o gaură mai mare. Turnați o parte din alcoolul ales de dumneavoastră în interiorul pepenelui cu ajutorul pâlniei, lăsați-l să stea o zi, apoi mai turnați încă puțin. Miezul va absorbi lichidul, așa că mai turnați încă puțin în ziua următoare — practic, continuați așa până se ajunge la saturație. Atunci când e gata de a fi servit, tăiați pepenele în felii mari și convingeți-vă toții prietenii să se cherchelească!





lapte spumos cu bomboane Maltesers

1 pungă de bomboane Maltesers
285 ml lapte rece

Într-un blender sau robot de bucătărie, procesați bomboanele Maltesers până ce obțineți o pudră. Adăugați laptele, amestecând până devine spumos.

smoothie

Ador rețetele de smoothie, pentru că pot fi făcute cu orice vă place. Iată o rețetă de bază pentru prepararea unui smoothie, pe care puteți să-l aromatizați adăugând 2-3 mâini din orice fruct, la alegere. Sau folosiți una dintre cele trei combinații fantastice prezentate mai jos.

pentru 2 persoane

1 banană
2-3 mâini mari de fructe, la alegere
1 pahar de circa 570 ml cu gheață
285 ml smântână

Introduceți banana și celelalte fructe alese într-un blender și procesați-le 30 de secunde. Adăugați gheața și smântâna. Închideți strâns capacul aparatului și mai lăsați-l să funcționeze un pic, ca să spargeți bucățile mai mari de gheață, apoi procesați până obțineți o consistență groasă, asemănătoare unui milkshake.

Dacă nu aveți un asemenea aparat, puteți face așa cum obișnuiam eu să procedez — puneți gheața într-un șervet de bucătărie curat și zdrobiți-o cu un făcăleț „până scoateți untul din ea" înainte de a o amesteca cu fructele zdrobite și cu smântâna. Și în felul acesta iese bine, dar nu chiar ca în prima situație. Cele 3 rețete de smoothie de mai jos pot fi făcute urmând rețeta de bază și folosind fructele indicate.

smoothie cu mure și ananas

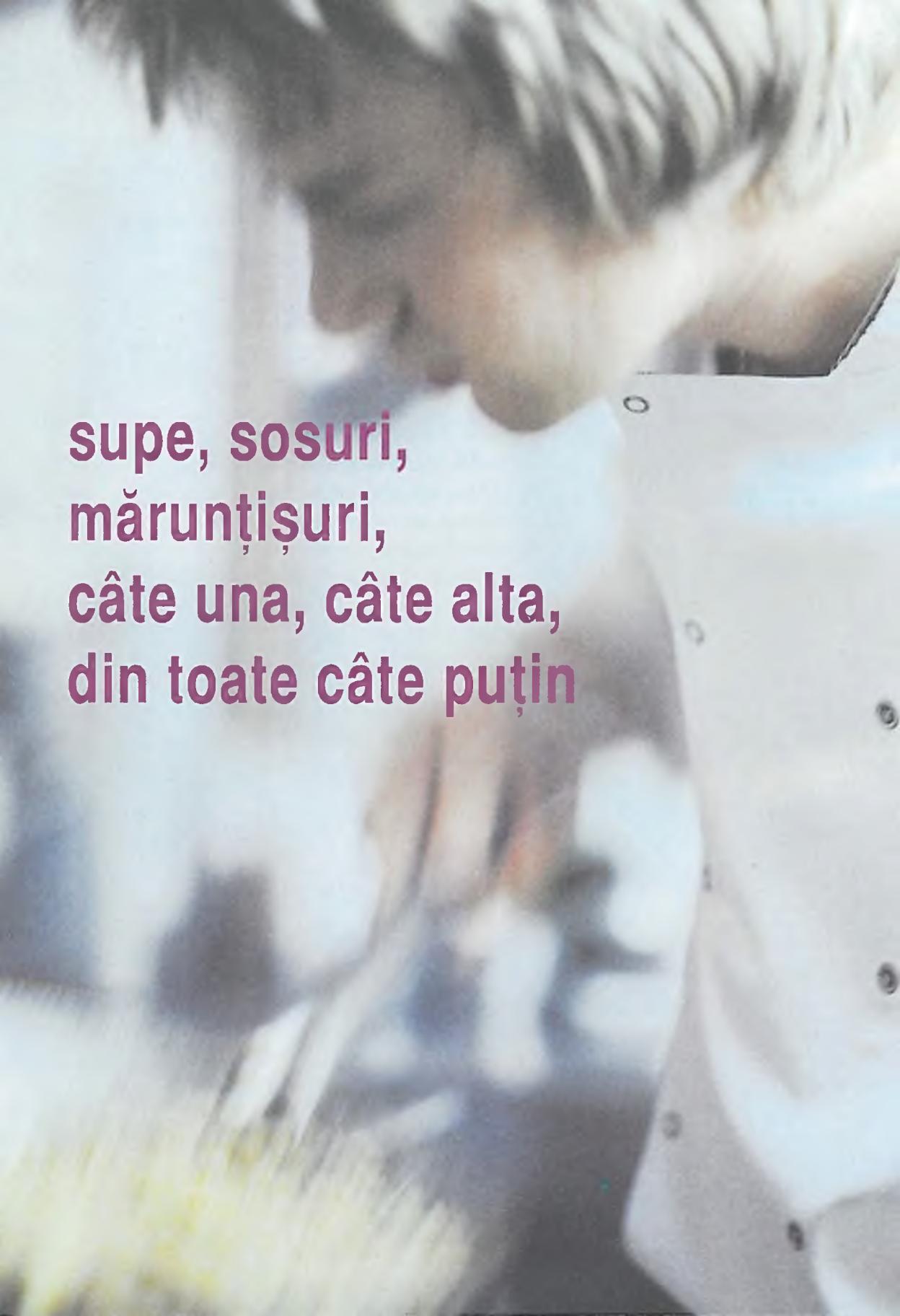
2 mâini de mure
1 mână de ananas proaspăt, decojit și tocat

smoothie cu banane și miere

încă 1 banană
2 linguri cu miere
2 linguri învârfuite cu unt de arahide (dacă sunteți foarte trist)

smoothie cu zmeură și căpșuni

1 mână de zmeură
2 mâini de căpșuni


supe, sosuri,
mărunțișuri,
câte una, câte alta,
din toate câte puțin

supă de bază de pui

pentru 4 l de supă

2 kg carcase de pui, crud și tocat în bucăți
½ căpățână de usturoi zdrobit, dar nedecojit
6 mâini de rădăcinoase aromate (țelină, ceapă, morcovi), tocate
3 frunze de dafin
3 mâini de plante aromatice proaspete (rozmarin, pătrunjel, cimbru)
5 boabe de piper negru
5 l apă rece

Introduceți toate ingredientele într-o oală mare, adâncă, și aduceți-le la punctul de fierbere. Dați focul mai mic și fierbeți circa 1-3 ore, înlăturând spuma, dacă este necesar. Treceți totul printr-o sită și, după ce s-a răcit, puteți să păstrați supa 4 zile în frigider sau până la 3 luni în congelator.

supă de bază de pește

pentru 3 l de supă

6 mâini de rădăcinoase aromate (țelină, fenicul, ceapă), tocate
½ căpățână de usturoi, zdrobit și feliat fin
2 ardei iuți roșii, uscați
2 kg oase de pește, tocate în bucăți și spălate cu grijă
2 linguri ulei de măsline
255 ml vin alb
3,5 l apă rece
6 fire de pătrunjel proaspăt
1 fir de cimbru proaspăt

Într-o oală mare și adâncă, puneți ulei de măsline și căliți la foc mic legumele, usturoiul, ardeii iuți și oasele de pește, până când se înmoaie legumele. Adăugați vinul alb și fierbeți încă 2 sau 3 minute. Turnați apa și aduceți la punctul de fierbere. Gătiți la foc mic numai 20 de minute, adăugând verdețurile proaspete și îndepărtând spuma din când în când. Treceți totul printr-o sită și lăsați lichidul să se răcească. Supa de pește poate fi fiartă, pentru a scădea și a-și intensifica aroma. O puteți păstra în frigider circa 2-3 zile sau congela pentru 1-2 luni. Știți că ați obținut o supă reușită de pește atunci când este gustoasă, limpede și, după ce s-a răcit, are consistența unei gelatine.

supă de bază de legume

Luați cea mai mare și mai adâncă oală pe care o aveți și umpleți-o până la jumătate cu legume aromate, tăiate în bucăți mari (de exemplu, țelină, fenicul, morcovi, ceapă și praz), apoi adăugați câteva roșii prunișoare și usturoi, plante aromatice și verdețuri (de exemplu, cimbru, rozmarin, dafin, pătrunjel și ardei iute roșu). Dacă aveți niște ciuperci uscate, adăugați-le și pe acelea, pentru că îi conferă supei o savoare incredibilă. Acoperiți totul cu apă rece, aduceți la punctul de fierbere, iar apoi gătiți vreme de 1-2 ore, cu capacul pus. Supa de legume va rezista la frigider până la 1 săptămână, iar la congelator, 2-3 luni.

sos de usturoi (aïoli)

8 porții

1 cățel de usturoi, decojit
1 linguriță sare
1 gălbenuș mare de ou
1 linguriță muștar Dijon
aproximativ 285 ml ulei de măsline extravirgin
aproximativ 285 ml ulei de măsline
suc de lămâie, după gust
sare și piper negru proaspăt măcinat

Zdrobiți sau tocați mărunt usturoiul și amestecați-l cu sarea. Într-un castron, bateți gălbenușul de ou împreună cu muștarul, apoi începeți să adăugați ulei de măsline, puțin câte puțin, amestecând încontinuu — folosind două tipuri de ulei de măsline, veți conferi sosului aïoli o aromă care să nu fie nici prea intensă, nici prea picantă. După ce ați inclus în compoziție un sfert din uleiul de măsline, puteți turna restul în cantități mai mari. Apoi adăugați usturoiul și sucul de lămâie, împreună cu alte plante aromatice, la alegere, precum busuiocul, frunzele de fenicul sau de pătrunjel. Condimentați după gust, adăugând încă puțin suc de lămâie, în funcție de preferințe.

salsa de roșii

Un sos cu adevărat fantastic, care se potrivește de minune cu carnea de ton sau de pește-spadă. Puteți decoji roșiile de pieliță, dacă doriți — mie, personal, chiar îmi place să le las cu coajă în acest preparat.

4-6 porții

2 mâini bune de roșii prunișoare foarte bine coapte,
fără semințe și tocate mărunt
1 mână bună de capere mici, înmuiate și scurse
2 hașme mici sau ½ ceapă roșie, tocate mărunt
½ cățel de usturoi, tocat mărunt
1 mână bună de pătrunjel, tocat mărunt
puțin oțet balsamic, după gust
6-8 linguri de ulei de măsline
fulgi de ardei iute roșu uscat, după gust
4 fileuri de anșoa, tocate mărunt
½ castravete, decojit, fără semințe și tocat în cubulețe mici
sare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele laolaltă, condimentați după gust și ați obținut o salsa excepțională.

salsa verde

Secretul pentru a obține o salsa verde reușită este să tocați toate ingredientele foarte mărunt și să le folosiți în aceeași zi, pentru că nu se pot păstra mult, nici măcar în frigider. Reprezintă o garnitură fantastică pentru orice tip de carne sau de pește la grătar. E deosebit de bună, servită alături de un biban de mare (gătit după rețeta de la pagina 44, din nr. 8).

8 porții

2 căței de usturoi, decojiți
1 mână mică de capere
1 mână mică de castraveciori cornișon murați (în oțet îndulcit)
6 fileuri de anșoa
2 mâini bune de frunze de pătrunjel verde cu frunza lată
1 legătură de frunze de busuioc proaspăt
1 mână de frunze de mentă proaspătă
1 lingură de muștar Dijon
3 linguri oțet de vin roșu
aproximativ 120 ml/8 linguri din cel mai bun ulei de măsline pe care-l aveți
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tocați mărunt primele 7 ingrediente enumerate mai sus și puneți-le într-un bol. Adăugați muștarul și oțetul de vin roșu și amestecați treptat uleiul de măsline. Echilibrați gustul folosind niște piper negru proaspăt măcinat și, dacă e necesar, ceva sare de mare și încă puțin oțet de vin roșu.

sos mentolat cu pâine

4 porții

3 mâini de mentă proaspătă
1 mână de miez de pâine tocat
ulei de măsline extravirgin
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguriță de muștar
oțet de vin roșu

Tocați mărunt 3 părți mentă cu 1 parte pâine și amestecați totul cu puțin ulei de măsline, până când compoziția s-a „legat". Apoi echilibrați aromele, condimentând cu grijă, adăugând muștarul și puțin oțet, după gust. Aroma devine tot mai bună cu timpul.

hrean cremos

Fiind unul dintre cele mai minunate sosuri, hreanul cremos poate transforma complet o bucată simplă de carne de vită făcută la grătar sau friptă ori niște morcovi sau sfeclă la cuptor. Puteți obține rezultate remarcabile folosind hrean preambalat la borcan, dar cel proaspăt este de un milion de ori mai bun. Dacă utilizați hrean proaspăt, pe care îl puteți achiziționa din supermarketuri, decojiți-l și dați-l pe răzătoare mai întâi.

Indiferent că folosiți hrean conservat sau proaspăt, puneți-l într-un vas, adăugând crème fraîche pentru a subția sosul și a domoli aroma, în funcție de gust — în cazul meu, cu cât mai iute, cu atât mai bine! Asezonați atent cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat și adăugați oțet de vin alb cu generozitate.

mulțumesc, mi-a făcut plăcere, la revedere, noroc, vă salut și vă respect

Aș vrea să aduc mulțumiri unor oameni foarte speciali, întrucât, fără ajutorul, angajamentul și entuziasmul lor, cartea aceasta nu ar fi ceea ce este astăzi. Vă mulțumesc foarte, foarte mult. Doamnei mele — pardon, minunatei Jules — pentru că îmi dă pălmuțe și mă gâdilă, atunci când e nevoie. Lui David Loftus, pentru că este cel mai răbdător și de treabă flăcău și, pe deasupra, cel mai bun fotograf din lume, dar și pentru că m-a lăsat să fiu nașul fetiței lui și a lui Debs. Cavalerului meu de onoare, Ben, pentru prietenia, susținerea și ajutorul lui indispensabil. Chipeșului Peter „chingă" Begg și întregului detașament de la River Cafe. Mamei și tatei, pentru că sunt mama și tatăl meu. Surorii mele Anna și cumnatului Paul, pentru ideile lor. Cele mai profunde mulțumiri din lume lui Lindsey Jordan, pentru că este o prietenă de nădejde, care face ordine în viața mea, oferindu-mi foarte mult sprijin și amenințându-mă cu bătaia, atunci când e nevoie. Ești cel mai bun editor de cărți de bucate din Londra, scumpo! Lui Tom Weldon, pentru că m-a lăsat să fac ceea ce mi-a promis. Lui John Hamilton, pentru că a

manifestat același entuziasm ca și mine în privința prezentării grafice, a venit întotdeauna cu idei noi pentru îmbunătățirea aspectului și a stilului cărții și pentru că este un tip de gască din Glasgow.

De asemenea, le mulțumesc minunatei Annie Lee, lui Big Boy James Holland, Nici Holland, Sarah Jackson, Emma Smith și Elizabeth Hallett, frumoasei și minunatei Jo Seaton, Elisabeth Merriman, Keith Taylor, Peter Bowron, Chris Hewitt, Sophie Brewer, John Bond și domnișoarei Moneypenny, Tora Orde-Powlett, lui Harrie „plimbărețul" Evans și Victoriei Cope. Respectele mele lui Kevin și mamei sale, pentru inspirația oferită în privința rețetei pentru supa de sâmbătă. Recunoștința mea echipei de la Optomen Television: încântătoarei Pat Llewellyn, lui King Kong Balls (scuze, Paul Ratcliffe) și colegilor lor: Martha, Corinne, Jessica, Richard, Jo, Luke, Mike, Bridget, Rupert, Simon, Patrick, Gabrielle, Ginny și Kate. Vă mulțumesc tuturor, pentru munca depusă și pentru devotamentul vostru. Agentului meu, Borra Garson, și partenerei sale, Michelle. Și ultimul, dar nu cel din urmă, este Gennaro Contaldo, prietenul meu cel mai bun, mentorul și omul meu de bază. Mulțumesc pentru tot! Ești un bandit tare chipeș! Și le mulțumesc și furnizorilor mei: superbei Patricia (La Fromagerie), lui Rushton (George Allans Vegetables), lui Barry, băiatul de la Portobello Road Market, și lui George, care este patronul unui minunat magazin pescăresc de pe Golborne Road.

sfârșit

index

Numerele de pagina îngrosate indica ilustratiile.
(v) indica reteta vegetariană.

a
ananas
v frappe de ananas cu grepfrut 39
smoothie de mure cu ananas 50, **51**
ardei iute
v lipie crestată cu brânza, ardei iute si paprica 14, **15**

b
bauturi dulci
lapte spumos cu bomboane Maltesers 49, **49**
vodcă cu pepene verde 48, **48**
smoothie 50, **51**
vezi si cocteiluri
Bellini 45
biscuiti
v biscuiti cu portocale si mălai **18**, 19
brânză
v lipie crestată, cu brânză, ardei iute si paprica 14, **15**
pâine à la Gennaro **8**, 9
budinca
v budinca à la Sheila 30, **31**

c
caipirinha 46
Campari
v serbet de Campari cu fructul pasiunii **38**, 39
capsuni
v căpsuni marinate în otet balsamic 34, **35**
smoothie de zmeura cu căpsuni 50, **51**
cârnati
pizza cu ciuperci, mozzarella, cimbru si cârnati picanti 10
ciocolata
v cesti cu ciocolată 20, **21**
v tort de ciocolată cu migdale si nuci **22**, 23
v tort pentru ocazii speciale 32, **33**
ciuperci
pizza cu ciuperci, mozzarella, cimbru si cârnati picanti 10
cocteiluri
Bellini 45
caipirinha 46
daiquiri natural 46
Martini sec 44
mojito 47
Tom Collins 44
traditional 45
v crema de zahar ars asa cum îmi place mie **28**, 29

d
daiquiri natural 46
deserturi
v biscuiti cu portocale si mălai **18**, 19
v bomboane Maltesers cu înghetată 36, **36**
v budinca à la Sheila 30, **31**
v căpsuni marinate în otet balsamic 34, **35**
v cesti cu ciocolată 20, **21**
v crema de zahar ars asa cum îmi place mie **28**, 29
v frappé de ananas cu grepfrut 39
v serbet de Campari cu fructul pasiunii **38**, 39
v tort de ciocolată cu migdale si nuci **22**, 23
v tort pentru ocazii speciale 32, **33**
v un fel de tarte portugheze cu crema **24**, 25

f
fructe
v pâine cu fructe **6**, 7
v fructul pasiunii
serbet de Campari cu fructul pasiunii **38**, 39

g
v grepfrut
frappé de ananas cu grepfrut 39

h
hrean
v hrean cremos 57

î
v înghetata
bomboane Maltesers cu înghetată 36, **36**

l
lapte
lapte spumos cu bomboane Maltesers 49, **49**
legume
v supa de baza de legume 54

m
Maltesers
v bomboane Maltesers cu înghetată 36, **36**
lapte spumos cu bomboane Maltesers 49, **49**
Martini sec 44
mascarpone
v căpsuni marinate în otet balsamic 34, **35**
malai
v biscuiti cu portocale si mălai **18**, 19
masline
v pizza cu măsline, roşii, rucola, parmezan si mozzarella 10, 11
menta
v sos mentolat cu pâine 57
miere
smoothie de banana cu miere 50, **51**
mojito 47
mozzarella
pizza cu ciuperci, mozzarella, cimbru si cârnati picanti 10
v pizza cu măsline, roşii, rucola, parmezan şi mozzarella 10, **11**
pizza cu mozzarella, prosciutto şi busuioc 13

n
năut
v lipie marocană cu năut **12**, 13

o

otet balsamic

v căpsuni marinate în otet balsamic 34, **35**

p

pâine

v lipie crestată, cu brânză, ardei iute și paprica 14, **15**

v lipie marocană cu năut **12**, 13

pâine à la Gennaro **8**, 9

v pâine cu fructe **6**, 7

pepene

vodcă cu pepene verde 48, **48**

peste

supă de bază de peste 53

pizza

pizza cu ciuperci, mozzarella, cimbru și cârnați picanți 10

v pizza cu măsline, roșii, rucola, parmezan și mozzarella 10, **11**

pizza cu mozzarella, prosciutto și busuioc 13

prosciutto

pâine à la Gennaro **8**, 9

pizza cu mozzarella, prosciutto și busuioc 13

r

roșii

v pizza cu măsline, roșii, rucola, parmezan și mozzarella 10, **11**

salsa de roșii 55

s

salsa

salsa de roșii 55

salsa verde 56

smoothie 50, **51**

smoothie de banană cu miere 50, **51**

smoothie de mure cu ananas 50, **51**

smoothie de zmeură cu căpsuni 50, **51**

sosuri

v hrean cremos 57

salsa de roșii 55

salsa verde 56

v sos de usturoi (aïoli) 54

v sos mentolat cu pâine 57

supa

v supă de bază de legume 54

supă de bază de pește 53

supă de bază de pui 53

ș

șerbet

v șerbet de Campari cu fructul pasiunii **38**, 39

t

tarte

v un fel de tarte portugheze cu cremă **24**, 25

Tom Collins 44

torturi

v tort de ciocolată cu migdale și nuci **22**, 23

v tort pentru ocazii speciale 32, **33**

u

usturoi

v sos de usturoi (aïoli) 54

Cărți apărute la Curtea Veche Publishing

La masă cu Jamie

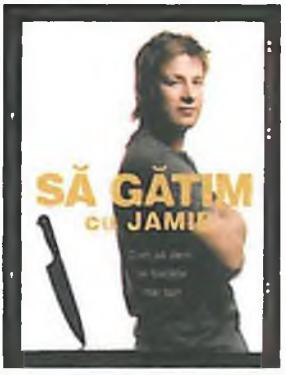
Rețete destinate celor interesați de mâncarea bună, indiferent de mărimea bugetului. Mese economice, accesibile, ușor și rapid de preparat.

Cu Jamie în Italia

120 de rețete structurate sub forma unui meniu obișnuit dintr-un local italian. Un ghid culinar, dar și un jurnal de călătorie care vă ajută să descoperiți savoarea autentică a italiei.

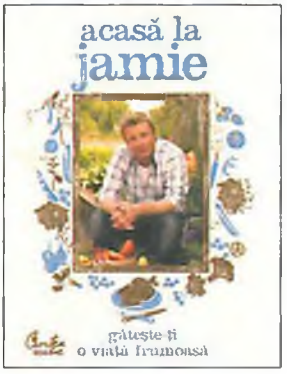
Să gătim cu Jamie.
Cum să devii un bucătar mai bun

Sugestii utile, tehnici simple și elemente de bază ale bucătăriei moderne. Rețete diversificate, de la salate simple la preparate speciale pentru mesele în familie.



Acasă la Jamie.
Gătește-ți o viață frumoasă!

O carte de bucate pentru toate anotimpurile. Informații esențiale și sfaturi legate de cultivarea și păstrarea legumelor și fructelor — ingrediente care nu trebuie să lipsească din meniul zilnic.



20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete* (11):**

Ierburi aromate • Gustări de consolare • Mâncăruri rapide • Clubul copiilor

ISBN (vol. VI–X) 978-973-669-879-8
ISBN 978-973-669-885-9

www.curteaveche.ro
www.jamieoliver.com

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Jamie Oliver

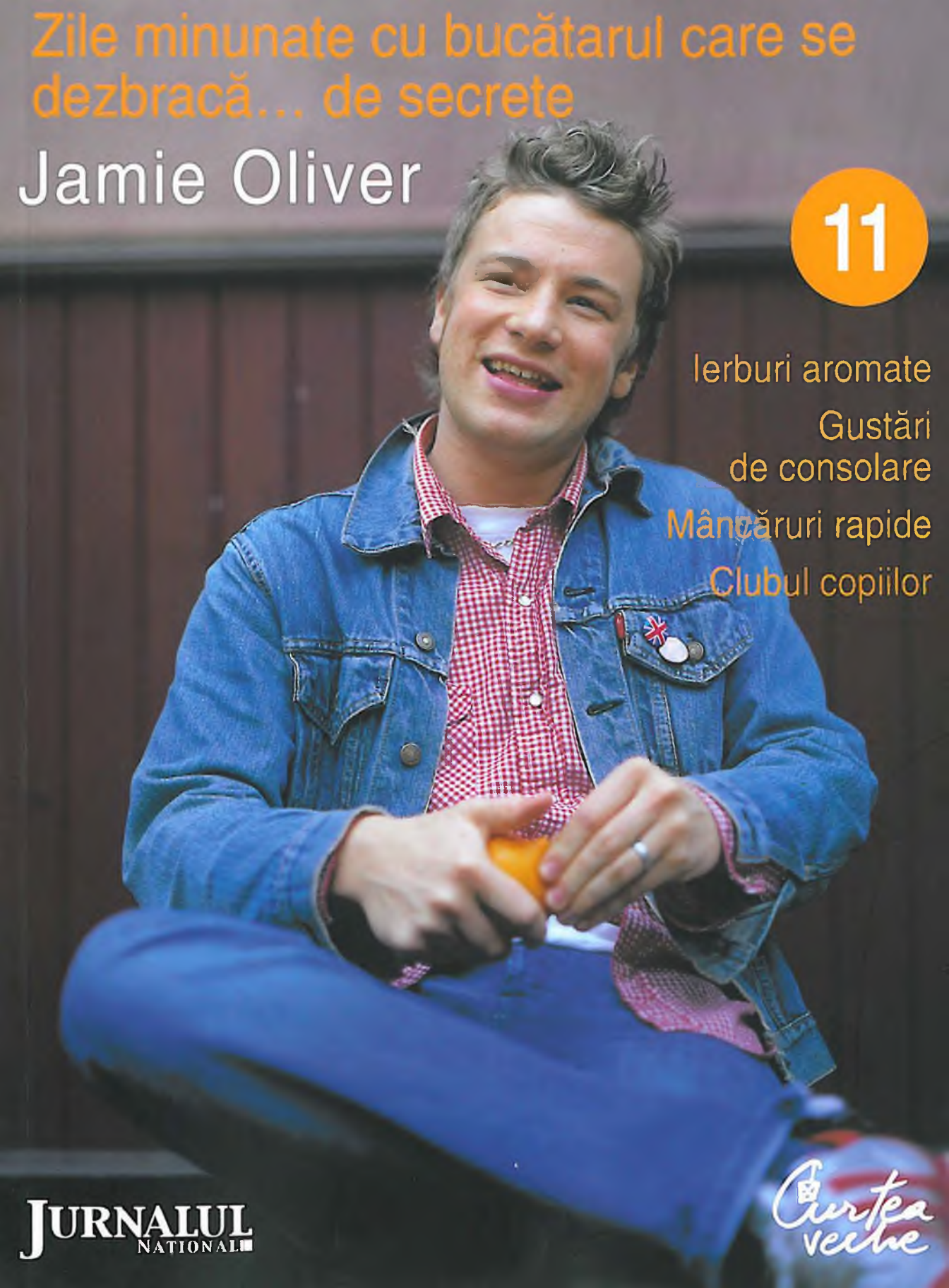
11

Ierburi aromate

Gustări de consolare

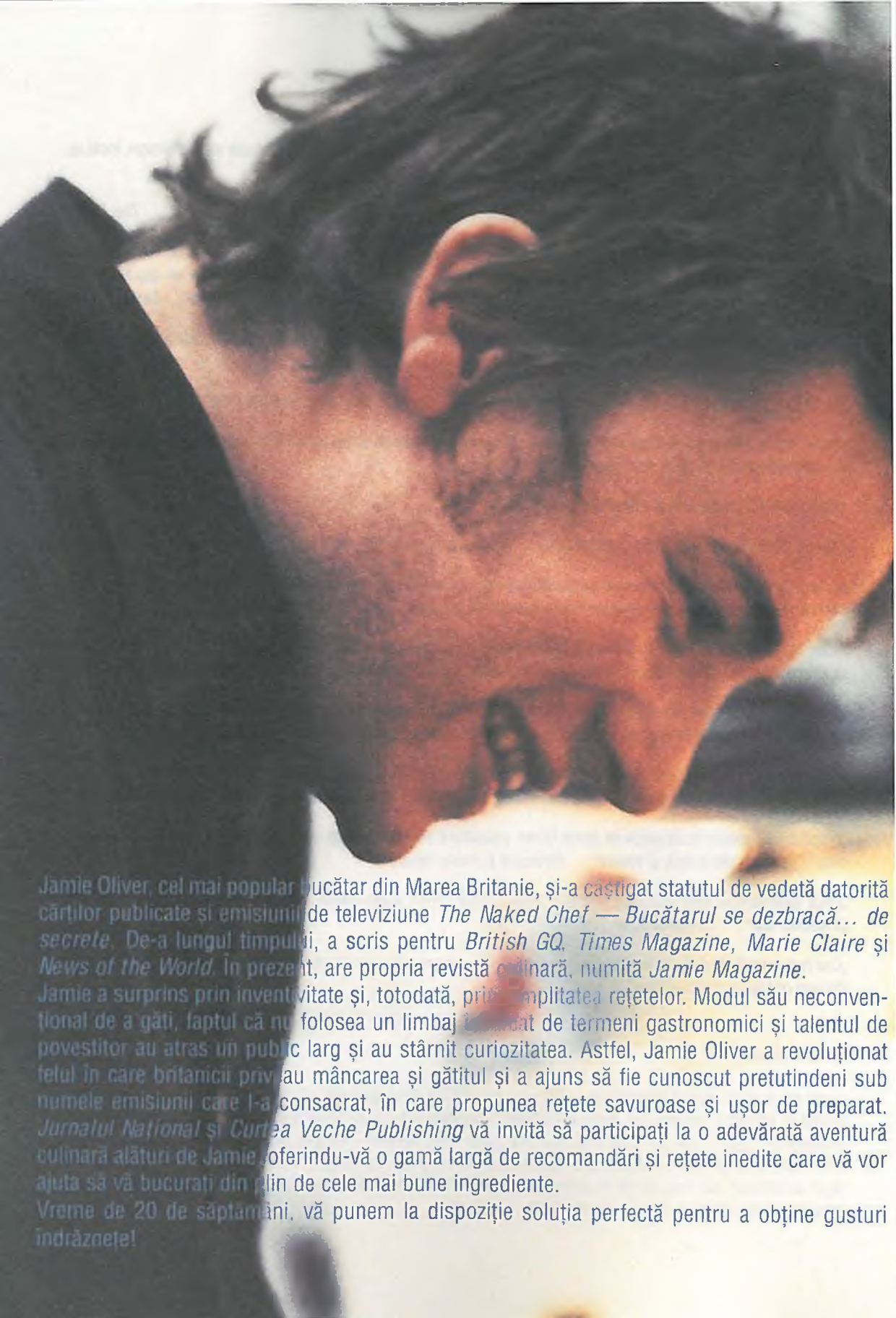
Mâncăruri rapide

Clubul copiilor



JURNALUL NATIONAL

Curtea veche



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii privesc mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Fotografii de David Loftus

11

Ierburi aromate • Gustări de consolare • Mâncăruri rapide • Clubul copiilor

Traducere din limba engleză de Cintia-Carmen Weston

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Cintia-Carmen Weston. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-897-2
Vol. 11: Ierburi aromate. Gustări de consolare. Mâncăruri rapide. Clubul copiilor. - ISBN 978-973-669-898-9

I. Weston, Cintia-Carmen (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
HAPPY DAYS WITH THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2001
Published in Penguin Books 2003

Copyright © Jamie Oliver, 2001
Photographs copyright © David Loftus, 2001

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-898-9

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Dana-Ioana Chiriţă

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuţie: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

Introducere 8 • Ierburi aromate 14

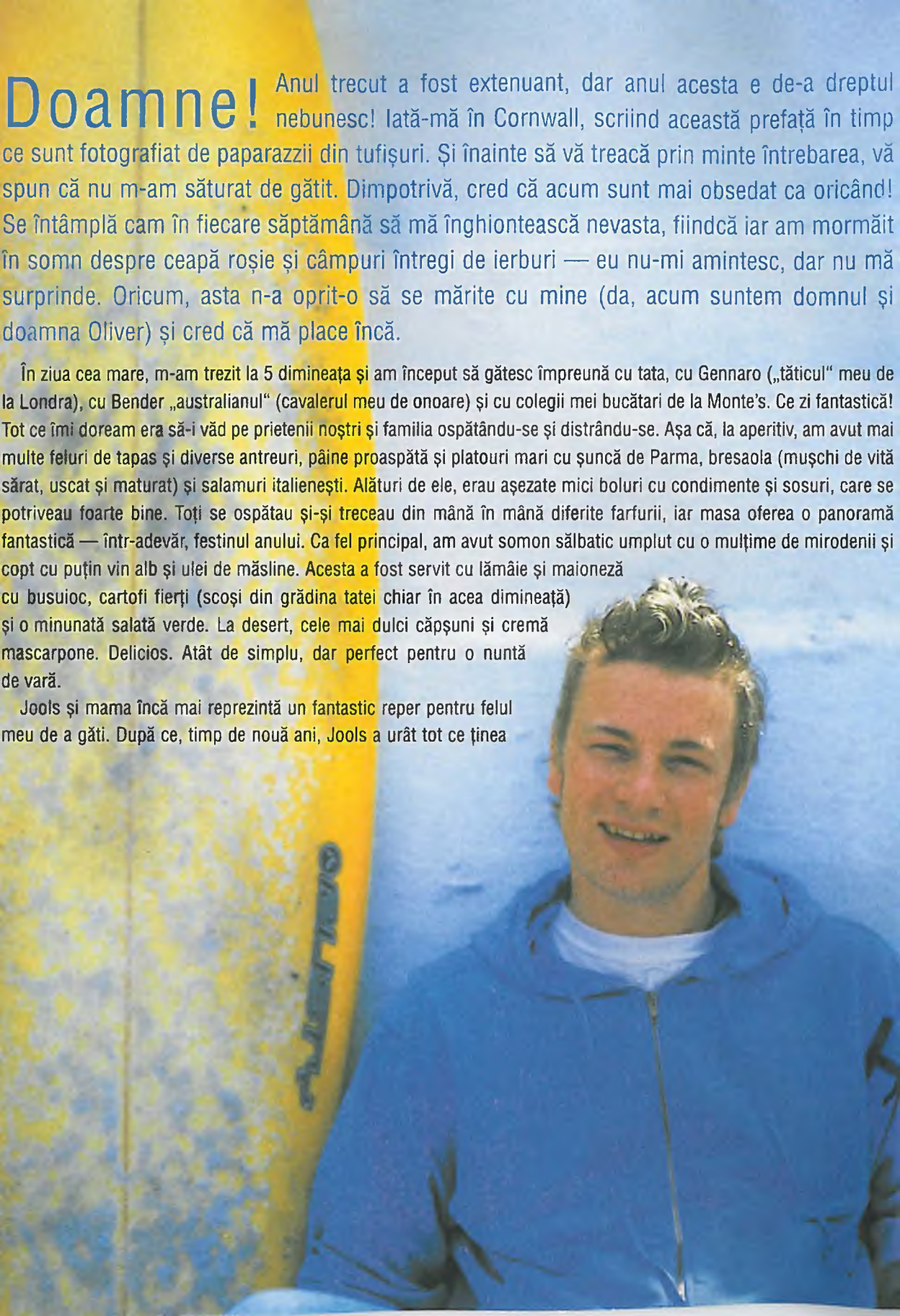
Gustări de consolare 18 • Mâncăruri rapide 42 •

Clubul copiilor 58 • Index 64

Doamne! Anul trecut a fost extenuant, dar anul acesta e de-a dreptul nebunesc! Iată-mă în Cornwall, scriind această prefață în timp ce sunt fotografiat de paparazzii din tufișuri. Și înainte să vă treacă prin minte întrebarea, vă spun că nu m-am săturat de gătit. Dimpotrivă, cred că acum sunt mai obsedat ca oricând! Se întâmplă cam în fiecare săptămână să mă înghiontească nevasta, fiindcă iar am mormăit în somn despre ceapă roșie și câmpuri întregi de ierburi — eu nu-mi amintesc, dar nu mă surprinde. Oricum, asta n-a oprit-o să se mărite cu mine (da, acum suntem domnul și doamna Oliver) și cred că mă place încă.

În ziua cea mare, m-am trezit la 5 dimineața și am început să gătesc împreună cu tata, cu Gennaro („tăticul" meu de la Londra), cu Bender „australianul" (cavalerul meu de onoare) și cu colegii mei bucătari de la Monte's. Ce zi fantastică! Tot ce îmi doream era să-i văd pe prietenii noștri și familia ospătându-se și distrându-se. Așa că, la aperitiv, am avut mai multe feluri de tapas și diverse antreuri, pâine proaspătă și platouri mari cu șuncă de Parma, bresaola (mușchi de vită sărat, uscat și maturat) și salamuri italienești. Alături de ele, erau așezate mici boluri cu condimente și sosuri, care se potriveau foarte bine. Toți se ospătau și-și treceau din mână în mână diferite farfurii, iar masa oferea o panoramă fantastică — într-adevăr, festinul anului. Ca fel principal, am avut somon sălbatic umplut cu o mulțime de mirodenii și copt cu puțin vin alb și ulei de măsline. Acesta a fost servit cu lămâie și maioneză cu busuioc, cartofi fierți (scoși din grădina tatei chiar în acea dimineață) și o minunată salată verde. La desert, cele mai dulci căpșuni și cremă mascarpone. Delicios. Atât de simplu, dar perfect pentru o nuntă de vară.

Jools și mama încă mai reprezintă un fantastic reper pentru felul meu de a găti. După ce, timp de nouă ani, Jools a urât tot ce ținea



de gătit, de curând mi-am dat seama că eram prea sincer cu încercările ei — oricum i-aş fi spus părerea mea, ea o lua ca pe o critică. Aşa că am mințit şi i-am zis: „E grozav, iubito!", indiferent ce gătea pentru mine. De atunci, nu s-a mai oprit din gătit şi, evident, o face din ce în ce mai bine. Acum n-o mai deranjează să discute detalii de finețe şi gătește foarte mult acasă. Oricui îi place să simtă că e foarte bun la ceva, iar gastronomia nu e o excepție. Eu găsesc părerile lui Jools extraordinar de folositoare, când vine vorba de scrierea unei cărți care trebuie să fie accesibilă oricui, pentru că dacă ea poate să gătească după această carte, înseamnă că veți putea şi dumneavoastră. Ceea ce mă încântă în ultima vreme este felul în care gătim împreună. Înainte, ea doar mă hărțuia de pe scări, lucru care mă enerva. Acum, alcătuim o echipă destul de bună în bucătărie, iar aceasta înseamnă că facem lucrurile mai repede.

În ultimul an şi ceva am călătorit foarte mult, lucru care m-a inspirat în ceea ce privește cunoscutul teritoriu al gastronomiei — Australia, Noua Zeelandă, America şi Japonia. Fiecare țară m-a uimit cu câte o serie de meniuri geniale. E drept, au fost şi câteva şocuri pe ici, pe colo — unul în SUA, sub forma fuduliilor de taur. Iar în Japonia, am mâncat lapți de cod (deghizați în pui); acolo e o delicatesă şi, fiind oaspetele de onoare, am avut parte de porția cea mai mare. Avea un gust destul de bun, dar îmi dădea senzația că ceva nu e în regulă.

Am încheiat anul preluând funcția de maestru bucătar consultant, în restaurantul Monte's din Sloane Street, Londra. Inaugurarea unui local — pornind de la zero, dar păşind pe urmele maestrului Alain Ducasse — a fost pentru mine o adevărată provocare şi o experiență plină de învățăminte, iar eu sunt cu adevărat mulțumit de echipa tânără care lucrează pentru mine în bucătărie, sub conducerea lui Bender „australianul". Şi în afară de asta, mai am încă foarte multe lucruri de făcut. A fost grozav să scriu meniuri sezoniere pentru a folosi cele mai proaspete ingrediente, în timp ce continuam să caut cel mai bun sediu pentru propriul meu restaurant.

Lumea mă tot întreabă dacă succesul cărților mele şi al programelor TV pe care le realizez m-a schimbat pe mine, ca persoană, sau perspectiva mea asupra alimentației. Ei bine, eu cred că nu m-am schimbat, în afara faptului că m-am maturizat un pic. Dar, din reacțiile pe care le primesc prin scrisori şi din e-mailurile de pe pagina mea de internet (www.jamieoliver.com), sunt convins că am priceput cam ce vrea omul obişnuit să gătească acasă. Am scris cartea de față având în minte acest lucru.

Cred că această nouă carte este o continuare naturală a primelor două, pentru că pune accentul pe realitate: să reuşeşti să cumperi cele mai bune ingrediente disponibile pe piață. Înțelegeți ce vreau să spun — e vorba tot de hrana simplă, gustoasă, gătită în casă. Din punct de vedere al meniurilor, acest an a fost foarte creativ pentru mine şi, după cum veți vedea în următoarele broşuri, am venit cu o mulțime de rețete noi şi, de asemenea, cu câteva capitole incitante, de care sunt foarte încântat. Cel mai important dintre acestea e „Clubul copiilor", din care părinții pot afla cum să captiveze imaginația copiilor şi cum să le trezească interesul pentru o hrană sănătoasă. Un capitol de asemenea interesant este cel referitor la mâncărurile rapide, unde sunt prezentate nişte rețete gustoase, ce pot fi preparate într-un timp scurt — ideale, atunci când vii acasă târziu, după o zi de muncă grea. Iar capitolul despre gustări de consolare conține toate acele mâncăruri tradiționale de care ne amintim cu plăcere, dar şi unele noi — de savurat în timp ce stați cuibărit în fața televizorului.

Sunt foarte mândru de această carte — pentru mine e mai mult un jurnal decât o carte de bucate, deoarece conține amintirile mele din ultimii doi ani, motiv pentru care e foarte eclectică, incluzând şi câteva fuziuni interculturale şi idei apărute pe parcursul călătoriilor mele. Am redat unele rețete clasice, dar le-am şi modificat pe altele, ca să reflecte gustul meu personal. De fapt, chiar despre asta e vorba!

IERBURI AROMATE Probabil vă întrebați de ce un puști de 26 de ani din Essex, plesnind de sănătate, dedică ierburilor două pagini prețioase din mult iubita lui carte. Înțeleg că simpatica mea soție crede că sunt țicnit când vine vorba despre obsesia mea pentru frunzele frumos mirositoare, dar, sincer vorbind, acestea chiar sunt grozave — nu doar grozave, ci foarte grozave. Dacă n-ar exista pe lume ierburile aromate, m-aș lăsa de meserie chiar de mâine. Ce plictisitor ar fi gătitul! Cu mirodenii poți transforma complet o mâncare, poți s-o faci mai consistentă, mai ușoară sau mai aromată și poți să combini feluri care, altfel, nu s-ar potrivi deloc între ele... Să cultivi verdețurile și să le ai proaspete (chiar la fereastra bucătăriei) e visul oricărui bucătar. E minunat să dai o fugă până afară ca să culegi din propria grădină condimentele, pe care apoi să le zdrobești cu pisălogul în piuliță și să le presari peste o bucată frumoasă de miel unsă cu puțin ulei.

Dacă sunteți un pasionat al ierburilor aromate, probabil că, la un moment dat, veți auzi de colega mea Jekka — fie pe la Chelsea Flower Show, fie pe la vreun festival. Jekka e uimitoare, fiind complet înnebunită după ierburi. Ea cultivă și dezvoltă cele mai grozave semințe și răsaduri din toată lumea, obținând aspecte, gusturi și mirosuri pe care nu le-ați mai întâlnit vreodată. Pentru mine, acest subiect e ca un paradis; deja îmi proiectez propria grădină de ierburi aromate, deși încă nu o am. Pe Jekka o cunosc de puțin timp, dar lucrul cel mai frumos când vine vorba de gastronomie (ca în cazul oricărei alte pasiuni) e că face oamenii să se cunoască și să se împrietenească.

Scopul acestui capitol este acela de a vă ruga să încercați să vă familiarizați cu ierburile aromate — o adevărată comoară, care vă îmbunătățește maniera de a găti. Și nu e vorba doar de atât. După ce am stat puțin la taifas cu Jekka, am fost șocat să aflu că folosirea ierburilor pentru aromă e un lucru destul de nou în istoria gastronomiei. Unele plante au fost folosite ca antiseptic natural accesibil, care ajuta digestia. Alte plante, precum salvia, pot opri procesul de îmbătrânire și sunt azi folosite la fabricarea unor creme de față; dar, inițial, salvia era folosită la împachetarea cărnii, pentru ca aceasta să țină mai mult. Feniculul, coriandrul, tarhonul și mărarul sunt excelente pentru digestie și ajută la scăderea colesterolului. Iar buna și vechea noastră prietenă, menta, este antiinflamatoare și stimulează apetitul. Rozmarinul este foarte bun pentru ficat, în afară de faptul că e o plantă cu proprietăți de calmare și eliberare de stres. Asta ca să numim doar câteva... Ideea de bază e că, folosind plantele aromate la prepararea hranei, îi faceți un bine propriului organism, chiar fără să vă dați seama. Așa că dați-i drumul și puneți mirodeniile pe masă.

GUSTĂRI DE CONSOLARE Ideea fundamentală a acestui capitol este aceea de a vă vorbi despre câteva dintre acele gustări consistente pentru seară, servite în confortul propriului cămin, așa cum e broscuța în ascunzătoare sau tocănița de vită cu bere brună și găluște — mâncăruri pentru acele seri lenețe, când te cuibărești în fața televizorului și te relaxezi.

Gustările de consolare provin din multe țări, incluzând feluri precum chilli con carne sau acele pufoase clătite în stil american. În acest capitol, am vrut să vă asigur că, deși sunt maestru bucătar, tot îmi mai e poftă de un sandvici fantastic cu crochete de pește sau de o chiflă cu cârnați, brânză topită și sos brun. Singurul lucru pe care îl au în comun aceste rețete sunt, bineînțeles, amintirile din copilărie, când vă bucurați să aveți musafiri la cină sau, în cazul meu, când veneam ud și tremurând de frig de la jocul de fotbal cu băieții și mi se spunea să mă schimb de hainele jilave și să-mi pun halatul de casă, înainte de a mi se pune în față un bol aburind de chilli cu un cartof copt în coajă și un pic de guacamole sau iaurt. Amintiți-vă: nu mâncați ca să trăiți, ci trăiți ca să mâncați. Despre asta e vorba!

Broscuța în ascunzătoare

4 PORȚII

ulei de floarea soarelui • 8 cârnați mari, de bună calitate • 4 crenguțe de rozmarin proaspăt • 2 cepe roșii mari, decojite și feliate • 2 căței de usturoi, decojiți și tăiați mărunt • 2 cubulețe de unt • 6 linguri de oțet balsamic • 1 lingură rasă (sau 1 cub) de supă concentrată de legume

PENTRU ALUAT

285 ml lapte • 115 g făină simplă • 1 praf de sare • 3 ouă

Amestecați bine ingredientele pentru aluat și puneți compoziția deoparte. Mie îmi place ca aluatul să crească mult, așa că este esențial să am o tavă de copt de mărime potrivită și dintr-o tablă cât mai subțire, deoarece e nevoie ca uleiul să fie foarte încins.

Turnați 1 cm de ulei de floarea-soarelui pe fundul tăvii, apoi așezați-o la nivelul din mijloc al cuptorului, acesta trebuind să fie potrivit la temperatura maximă (240-250°C/ treapta 9 la cel pe gaz). Puneți dedesubt o altă tavă, mai mare, în care să se scurgă uleiul care ar putea sări din prima tavă. Când uleiul devine foarte încins, adăugați cârnații. Supravegheați-i și lăsați-i până devin ușor aurii.

În acest moment, scoateți tava din cuptor, cu mare grijă, și turnați aluatul peste cârnați. Presărați crenguțele rupte de rozmarin peste aluat. Va clocoti puțin și e posibil să stropească, așa că puneți cu grijă tava înapoi în cuptor și închideți ușa. N-o mai deschideți timp de cel puțin 20 de minute, pentru că budincile Yorkshire pot fi puțin cam temperamentale când cresc. Scoateți tava din cuptor când aluatul a devenit auriu și crocant.

Pentru a obține sosul de ceapă, prăjiți ceapa și usturoiul în unt, la foc mediu, aproximativ 5 minute, până se fac translucide și dulci. Puteți presăra puțin cimbru sau rozmarin, dacă doriți. Adăugați oțetul balsamic și lăsați sosul să scadă la jumătate. În acest moment, eu trișez puțin și adaug 1 cub (sau 1 lingură) de supă concentrată. Puteți găsi în supermarketuri unele care să nu fie pline de gunoaie. Presărați pudra concentrată și mai turnați puțină apă. Lăsați să fiarbă înăbușit și veți obține un sos de ceapă cu adevărat gustos. Serviți-l la masă împreună cu broscuța în ascunzătoare, piure de cartofi, verdețuri și iahnie de fasole sau, poate, o salată verde, dacă vă simțiți puțin vinovat!

Plăcintă cu carne de vită și bere Guinness

Este foarte bună și ușor de gătit, pentru că tot ce aveți de făcut este să acoperiți vasul plin de carne înăbușită cu un strat pufos de aluat. Eu nu mai servesc nimic pe lângă această plăcintă, dar, dacă vreți, cartofii fierți sau legumele la abur se potrivesc la fix.

6 PORȚII

680 g carne de vită, tăiată cubulețe • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 linguri cu vârf de făină • ulei de măsline • 1 ceapă decojită și tăiată mare • 1 morcov mare, curățat și tăiat mare • 4 tulpini de țelină, spălate și tăiate mare • 2 rădăcini de pătârnac, curățate și tăiate mare • 1 mână de verdețuri proaspete (rozmarin, cimbru și dafin) • 565 ml bere Guinness • 2 conserve de roșii a câte 400 g • 1 pachet cu aluat de patiserie de 500 g • 1 ou, bătut

Condimentați bine carnea cu sare și piper, presărați făina și întoarceți apoi bucățile de carne până se acoperă pe toate părțile cu un strat de făină. Încălziți 2-3 linguri de ulei de măsline într-un vas tip caserolă și prăjiți carnea (în două serii, dacă e necesar), până devine brun-aurie. Adăugați ceapa și mai prăjiți timp de 1 minut, apoi puneți morcovul, țelina, pătârnacul și verdețurile. Mai prăjiți încă 4 minute și apoi turnați berea Guinness. Adăugați roșiile din conservă și lăsați să clocotească. Amestecați, apoi fierbeți la foc mic aproximativ 2 ore sau până când carnea a devenit foarte fragedă. Sosul trebuie să fie destul de gros, cu un gust și o aromă intense. Condimentați după gust. Puteți servi preparatul ca pe o tocană, cu piure de cartofi, sau puteți să-i păstrați la frigider maximum 5 zile (timp în care-i savoarea sa va spori).

Pentru a pregăti plăcinta, încălziți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Puneți umplutura din carne într-unul sau mai multe vase de copt de mărime potrivită. Mie îmi place să fac mai multe plăcinte mici, fiecare cât pentru 1 persoană. Sunt bune orice fel de vase înalte și rotunde, pentru cuptor. Presărați făină pentru a întinde și subția aluatul, până ce ajunge la grosimea de 0,5 cm. Decupați 6 forme circulare, cu diametrul având aproximativ 1 cm mai mult decât diametrul superior al vaselor pentru copt. Ungeți marginea vaselor cu ou bătut, apoi puneți foile circulare de aluat deasupra, introducând partea în exces între vas și carne, astfel încât compoziția să fie acoperită ermetic. Crestați ușor aluatul în cruciș și ungeți-l pe deasupra cu restul de ou bătut. La nivelul de mijloc al cuptorului preîncălzit, coaceți plăcintele timp de 45 de minute, până când aluatul devine auriu și crocant.

Tocăniță de vită cu bere brună Newcastle și găluște

6-8 PORȚII

1 kg pulpă de vită (ori coastă sau ceafă), tăiată bucăți • 3 linguri de făină • ulei de măsline • 3 cepe roșii decojite, tăiate felii • 50 g pancetta (șuncă italiană) sau bacon afumat cu striuri, tăiate felii • 3 tulpini de țelină, tăiate bucăți • 1 mână de frunze de rozmarin • 1,3 l bere brună Newcastle • 2 păstârnaci, curățați și tăiați mare • 2 morcovi, curățați și tăiați mare • 4 cartofi, curățați și tăiați mare • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

PENTRU GĂLUȘTE

225 g făină cu praf de copt • 115 g unt • 1 vârf de cuțit cu sare și piper • 2 crenguțe de rozmarin, tocate

Condimentați carnea și presărați-o cu făină până se acoperă bine pe toate părțile. Încingeți o tigaie, adăugați puțin ulei de măsline și frigeți carnea în două reprize, până când se rumenește frumos. Mutați carnea într-o cratiță mare și adâncă, adăugând făina care a rămas pe farfurie după ce ați acoperit carnea. Puneți cratița la foc mediu, adăugați ceapa și pancetta și lăsați-o până când ceapa devine translucidă și pancetta se rumenește puțin. Adăugați țelina și rozmarinul. Acum puteți turna berea brună și 285 ml de apă, adăugând păstârnacii, morcovii și cartofii. (Puteți folosi și alte legume care vă plac.) Aduceți la punctul de fierbere, puneți capacul, dați focul mic și lăsați să fiarbă înăbușit în timp ce faceți găluștele — care sunt partea cea mai bună.

Amestecați ingredientele pentru găluște cu mixerul sau frecați-le între degete până capătă consistența pesmetului, apoi adăugați doar atâta apă cât să faceți un aluat care nu se lipește. Formați găluște de mărimea unor mingi de ping-pong și puneți-le în tocană, împingându-le la fund. Puneți la loc capacul și lăsați să fiarbă timp de 2 ore. Gustați, condimentați după gust și apoi serviți tocana cu cavolo nero (varietate de varză italiană, cu frunze de culoare verde închis) sau alte verdețuri și multă pâine cu care să savurați sosul.

LOVER'S
ROCK

P

Chilii con carne

E grozav să cumpărați carne pentru această rețetă, pentru că știți exact ce calitate de carne ați ales. Apoi o tăiați, pur și simplu, în bucăți și o măcinați cu robotul de bucătărie până când seamănă cu carnea tocată. Eu fac de obicei o cantitate dublă față de necesarul pentru această rețetă și împart ceea ce rămâne în pungi, pe care le pun la congelat. Aceste porții pot fi apoi fierte 15 minute, când e nevoie.

4 PORȚII

2 cepe medii • 1 cățel de usturoi • ulei de măsline • 2 linguriţe rase cu boia iute • 1 ardei iute roşu, fără seminţe şi tăiat mărunt • 1 linguriţă cu vârf de chimen măcinat (sau seminţe de chimen pisate) • sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat • 455 g antricot de vită, tocat (sau carne tocată) • 200 g roşii conservate, în ulei • 2 conserve a câte 400 g de roşii • ½ baton de scorţişoară • 2 conserve a câte 400 g fasole roşie boabe, scurse

Pentru a prepara acest fel de mâncare, eu folosesc o tigaie de metal sau o cratiță cu capac care se poate pune și pe plită, și în cuptor. Dacă adoptați metoda la cuptor (vezi mai jos), atunci preîncălziți cuptorul la 150°C/treapta 2 la cel pe gaz. Tocați mărunt ceapa și usturoiul într-un robot de bucătărie, apoi prăjiți-le în puțin ulei de măsline până când se înmoaie. Adăugați boiaua, apoi ardeiul proaspăt, chimenul și puțină sare cu piper negru. Puneți apoi carnea tocată și continuați să căliți, amestecând, până capătă culoarea brună. Amestecați rapid cu robotul de bucătărie roșiile conservate cu suficient ulei din borcan, astfe încât să se formeze o pastă. Adăugați-o la carne și puneți și roșiile întregi din celelalte conserve, batonul de scorțișoară, apoi un pahar cu apă. Asezonați mai mult, dacă e nevoie.

Aduceți la punctul de fierbere, acoperiți cu hârtie pergament și cu capac, apoi fie lăsați să se înăbușe la foc mic timp de 1½ ore, fie puneți cratița în cuptor pentru aproximativ 1½ ore. Adăugați fasolea boabe din conservă cu aproximativ 30 de minute înainte ca mâncarea să fie gata — fasolea e gata fiartă și are nevoie doar să se încălzească.

Această mâncare are întotdeauna un gust mai bun dacă e pregătită cu o zi înainte de a fi servită (pentru a da timp aromelor să se întrepătrundă), așa că e tocmai bine dacă nu vreți să stați prea mult în bucătărie în ziua în care aveți prieteni în vizită. Doar o scoateți din frigider și o încălziți — serviți-o cu multă pâine proaspătă crocantă, o salată mixtă și un bol mare cu iaurt natural sau guacamole.

Sosul meu preferat de curry

O să vă placă foarte mult acest sos de curry — e ușor și distractiv de făcut. Mai întâi, să vă spun două mici trucuri: folosiți un robot de bucătărie pentru tăiat ceapa și roșiile, pentru că face mai puțină mizerie, e foarte rapid și vă scutește de lacrimi! În al doilea rând, dacă aveți toate ingredientele pregătite, atunci puteți termina sosul în 15 minute. Căutați frunze de curry — eu încerc să conving supermarketurile să le aibă permanent în stoc, dar dumneavoastră le puteți cumpăra de la magazinele de delicatese indiene sau asiatice. Cumpărați o pungă mare, lăsați-le să se usuce și vor ține la infinit. Dacă nu puteți face rost de frunze, gătiți fără ele, dar n-o să fie chiar același lucru.

4 PORȚII

5 linguri de ulei vegetal • 2 linguriţe de seminţe de muştar • 1 linguriţă de seminţe de schinduf • 3 ardei iuți verzi proaspeți, fără semințe, tăiați mărunt • 1 mână de frunze de curry • 2 bucăţi de ghimbir proaspăt, de mărimea unui deget, curăţate şi rase grosier • 3 cepe, decojite şi tăiate mare • 1 linguriţă de boia iute • 1 linguriţă de şofran de India • 6 roşii, tăiate mare • 1 conservă cu 400 ml lapte de nucă de cocos • sare

PENTRU VARIANTA CU PEȘTE

4 fileuri proaspete de eglefin dezosat și fără piele, a câte 225 g fiecare • 1 vârf de cuțit cu pastă de tamarin sau 1 linguriță sirop de tamarin • opțional, 1 mână bună de spanac tânăr • opțional, 1 mână bună de frunze de coriandru, tăiate mare

PENTRU VARIANTA CU PUI

4 bucăți piept de pui, tăiate în fâșii late de 1 cm • 1 lingură cu semințe de coriandru, zdrobite

PENTRU VARIANTA VEGETARIANĂ

800 g legume amestecate, tăiate mare (cartofi, dovlecei, ardei grași, ceapă, cartofi dulci, spanac, sfeclă, conopidă, linte, fasole... în funcție de imaginația fiecăruia)

Încingeți uleiul într-o tigaie și adăugați semințele de muștar când uleiul e fierbinte. Așteptați să înflorească, apoi adăugați semințele de schinduf, ardeii iuți verzi, frunzele de curry și ghimbirul. Amestecați și prăjiți câteva minute. Folosind un robot de bucătărie, tocați cepele și adăugați-le în aceeași tigaie. Continuați să căliți timp de 5 minute, până când ceapa devine puțin maronie și se înmoaie, apoi adăugați boiaua și șofranul indian. Cu același robot tocați roșiile și adăugați-le în tigaie. Căliți câteva minute, apoi adăugați 1-2 pahare de apă și laptele de cocos. Înăbușiți la foc mic timp de 5 minute, până când amestecul capătă consistența unei smântâni groase, apoi asezonați atent cu sare.

Considerați acest sos ca bază. Pentru a face sos de curry cu pește, adăugați peștele și tamarinul în sos și mai fierbeți la foc mic încă 6 minute. Dacă doriți, puteți adăuga la sfârșit frunze proaspete de spanac și de coriandru, tocate. Pentru versiunea cu pui, prăjiți fâșiile de piept de pui și semințele de coriandru până se colorează ușor, apoi adăugați-le în sos și fierbeți 10 minute. Pentru versiunea vegetariană, pur și simplu adăugați toate legumele la început, când căliți ceapa. Continuați să fierbeți până când toate legumele devin fragede.

Orez cu lămâie

Mereu am vrut să știu cum reușesc să facă bucătarii indieni și thailandezi un orez atât de gustos. Iată mai jos un mod foarte bun de a însufleți orezul simplu, dar puteți să faceți un pas înainte, adăugând șofran de India, cum face prietenul meu indian Das. Sau puteți să-i dați un gust picant, cu puțină boia iute (paprica). De asemenea, puteți prăji niște nuci pisate, puteți bate deasupra niște ouă-jumări sau puteți încerca orice idei sau arome care vă trec prin minte.

4 PORȚII

455 g orez basmati • 5 linguri de ulei vegetal • 2 linguri semințe de muștar • 2 linguriițe urad dhal (mazăre uscată mică, având boabele sparte în jumătăți) • 1 mână de frunze de curry • coaja și sucul de la 2 lămâi • 1 mănunchi de frunze de coriandru proaspete, tocate • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți orezul în apă clocotită, fierbeți-l 10 minute și scurgeți-l.

Încălziți uleiul într-o tigaie mică, la foc mediu. Adăugați semințele de muștar, iar când acestea încep să înflorească adăugați urad dhal (mazărea uscată), frunzele de curry și bucățile de coajă de lămâie (pe care le puteți decupa cu un cuțit special, pentru curățat legume). Lăsați pe foc 1 minut, până când mazărea și coaja de lămâie se colorează ușor.

Puneți orezul scurs și aburind într-un castron și turnați deasupra mirodeniile călite, sucul de lămâie și coriandrul tocat. Asezonați după gust. Serviți cu un sos bun de curry (vezi p. 32).

Sos de coriandru

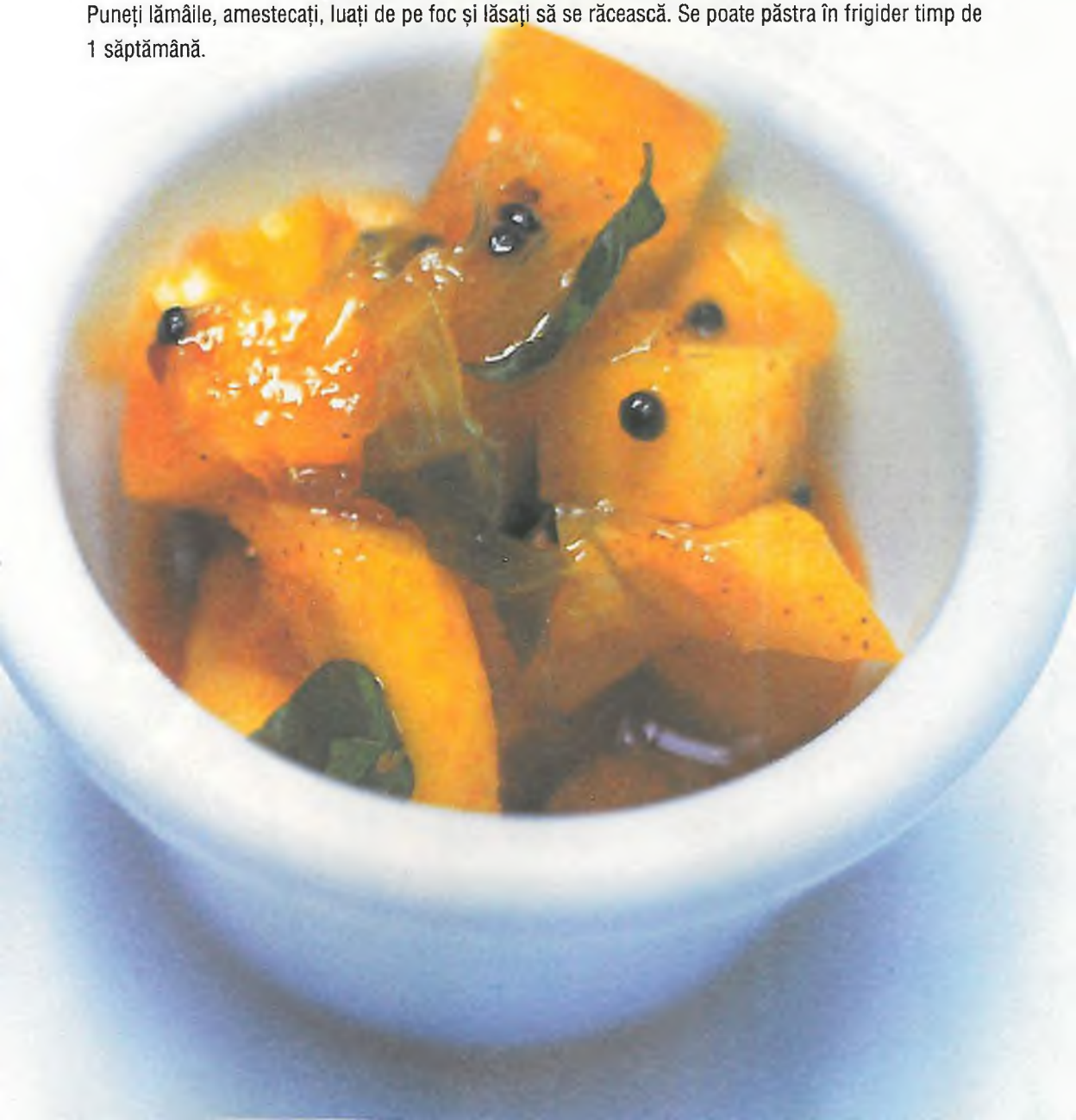
400 ml iaurt simplu • 1 legătură cu frunze proaspete de coriandru
• 2-3 căței de usturoi • ½ dintr-o bucată de ghimbir de mărimea unui deget
• 2 ardei iuți verzi, fără semințe • sucul de la ½ de lămâie verde • sare

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați până când compoziția devine o pastă fină. Păstrată într-un vas închis ermetic, această garnitură va ține 2-3 zile.

Lămâi murate

2 linguriţe seminţe de muştar • 2 linguri ulei de măsline
• opţional, 1 mână mică frunze de curry
• opţional, 1 linguriţă urad dhal (mazăre mică şi uscată cu boabele sparte în jumătăţi) • 1 linguriţă boia iute • 4 linguri oţet din vin
• 2 lămâi spălate, fără sâmburi, tăiate bucăţi

Prăjiţi seminţele de muştar în ulei încins. Când încep să înflorească, adăugaţi frunzele de curry şi mazărea. Daţi focul mai mic şi adăugaţi boiaua; căliţi până când se rumenesc, apoi adăugaţi oţetul. Puneţi lămâile, amestecaţi, luaţi de pe foc şi lăsaţi să se răcească. Se poate păstra în frigider timp de 1 săptămână.



Sandvici fantastic cu crochete de pește

Ca maestru bucătar, am avut întotdeauna impresia că nu se cuvine să mănânc ceva precum sandviciul cu crochete de pește — dar, știți ceva, eu cred că are un gust excelent. Iată cum îl fac eu...

Iau 4 crochete de pește din congelator și le prăjesc bine pe fiecare parte, până se fac aurii și crocante. Între timp, ung cu unt 2 bucăți de pâine albă moale sau de chiflă albă, întinzând din belșug ketchup pe una dintre jumătăți. Când crochetele sunt gata, le iau din tigaie și le pun pe partea cu ketchup. Cel mai important lucru este să pui cealaltă felie deasupra și, folosind puțin forța, să presezi bine sandviciul, ceea ce se pare că îi dă un gust mai bun. Și asta e — gata.

Îmi place să mănânc așa ceva în timp ce merg prin casă și mereu mă ceartă nevasta pentru că îmi cad firimituri peste tot. Veți observa în imaginea alăturată că am pus o mână de frunze de rucola în sandviș, ceea ce nu e chiar necesar, dar îl face să arate mai elegant. Eram puțin jenat să-i spun fotografului că trebuie să pozeze un sandvici cu crochete de pește, așa că i-am spus că e vorba de „lemon sole goujons" — ce năstrușnic sunt! Trebuie să fii mândru că mănânci crochete de pește, asta e părerea mea.

Chiflă cu cârnați, brânză topită și sos brun

Obișnuiam să mănânc așa ceva în fiecare dimineață la ora 7, în drum spre colegiu, la Westminster. E nevoie doar de 3 „cioate" acceptabile (asta înseamnă „cârnați", pe la noi). Se frig pe grătar, până când devin lipicioși și crocanți pe toate părțile. Puneți-i pe o farfurie, tăiați-i în jumătăți și apoi aliniați-i în tava grătarului, încercând să imitați forma unei chifle. Acoperiți-i în mod egal cu o mână bună de brânză Cheddar moale, rasă, și puneți-i înapoi sub grătar, ca să se topească brânza. Tăiați o chiflă în două, ungeți cu unt ambele felii și mânjiți-o revoltător cu sos brun. Cu ajutorul unui cuțit, puneți cârnații și brânza topită pe partea de chiflă cu sos brun. Apoi presați deasupra cealaltă jumătate și... mâncați!

Clătite în stil american

Sunt grozave aceste clătite americane! În loc să fie subțiri și mătăsoase, precum cele franțuzești, ele sunt minunat de pufoase și groase și pot fi făcute la perfecție din prima încercare. Simplu ca bună ziua — Jools a mea e nebună după ele!

2-4 PORȚII

3 ouă mari • 115 g făină simplă • 1 linguriță cu vârf de praf de copt • 140 ml lapte • 1 praf de sare

Mai întâi separați ouăle, punând albușurile într-un castron și gălbenușurile într-altul. Adăugați făina, praful de copt și laptele peste gălbenușuri și amestecați bine, astfel încît să iasă un aluat neted și gros. Bateți albușurile cu sarea până se întăresc. Amestecați-le cu aluatul — acum acesta e gata de folosit.

Încălziți o tigaie de teflon la foc mediu. Turnați aluat în tigaie și coaceți câteva minute, până când se face galben și tare. Acum presărați pe partea necoaptă garnitura aleasă (vezi mai jos), după care desprindeți clătita cu o spatulă și întoarceți-o pe cealaltă parte. Continuați să coaceți până când ambele părți devin aurii.

Puteți face aceste clătite mai mari sau mai mici, după cum preferați. Le puteți servi simplu, înmuiate cu sirop de arțar sau chiar cu unt ori crème fraîche. Dacă vreți să le adăugați o garnitură, încercați una dintre acestea:

boabe de porumb • slănină crocantă sau pancetta • afine • banane • măr copt • ciocolată rasă • orice altceva vă vine în minte...

P.S. Clătitele cu afine din imagine sunt grozave, dar *trebuie* să le încercați și pe cele cu porumb. Cu o condiție — trebuie să folosiți porumb proaspăt. Pentru asta, curățați știuletele de pănuși și desprindeți cu grijă boabele pe lungimea știuletelui, cu ajutorul unui cuțit. Presărați boabele crude de porumb pe clătită, înainte s-o întoarceți în tigaie. Mie îmi place să pun puțină slănină prăjită la grătar deasupra clătitelor cu porumb stropite cu sirop de arțar. Sună groaznic, dar pe cuvânt că au un gust autentic!

MÂNCĂRURI RAPIDE Acest capitol prezintă moduri cu adevărat rapide în care puteți găti pui, vită, cod și somon, importante fiind timpul de preparare și economia la spălat vasele. Vă voi prezenta metode de gătit rapide, precum prăjitul în tigaie sau la grătar, ori metoda mea favorită, coptul în pungă (sau la pachet), metodă pe care am început s-o folosesc acum șase ani, când eu și Jools de-abia ne mutaserăm la Londra — după ce drăguța de soacră-mea avusese grijă să mă instruiască: „Ai grijă de puiul meu." Eram săraci lipiți, bucătăria noastră era de dimensiunile unei debarale și lucram în schimburi diferite. Nu voiam ca Jools să se hrănească cu semipreparate, așa că iată-mă inventând fantasticele „mese la pachet tip Jamie Oliver", cu ajutorul faimoasei folii de aluminiu. Am o atracție specială pentru folia de aluminiu — unii ar putea crede că sunt pervers pentru că o folosesc atât de mult sau că sponsorizez NASA!

Îmi place la nebunie să pregătesc aceste pachețele, care conțin în interior toate ingredientele. Asta înseamnă că nu mai sunt vase de spălat (aruncați doar folia la coș), nu trebuie să folosiți multă grăsime, puțin ulei de măsline e suficient, și puteți prepara aproape orice combinație doriți. Dar cel mai grozav este faptul că se gătește carnea sau peștele în aceeași pungă cu legumele și mirodeniile, rezultând în final un sos sănătos preparat acasă, ceea ce e minunat. Cele două rețete de copt în pungă pe care vi le dau aici sunt cu pui, dar puteți proceda la fel cu orice fel de pește, tăiței sau rețetă vegetariană.

Eu pregăteam combinația pentru Jools la ora 4 dimineața, când plecam la muncă, și scriam pe folie cu un marker — de exemplu, „20 de minute la 200°C". Chiar dacă lui Jools nu-i plăcea să gătească, n-a avut niciodată probleme cu pusul pachetelor în cuptor.

Piept de pui la pachet, cu ciuperci, unt, vin alb și cimbru

2 PORȚII

2 bucăți a câte 200 g piept de pui, fără piele • 1 mână de ciuperci porcini uscate • 255 g ciuperci amestecate, rupte în bucăți • 1 pahar mare de vin alb • 3 cubulețe mari de unt • 1 mână de cimbru proaspăt • 2 căței de usturoi, decojiți și feliați

Deoarece rețeta este pentru 2 persoane, voi face un pachet mai mare, în care să încapă tot. Folosind folie lată de aluminiu, pregătiți pachetul punând 2 bucăți de folie una peste alta (cam de lungimea a 2 cutii de pantofi), sigilând 3 laturi și lăsând-o pe ultima deschisă.

Încălziți cuptorul la 220°C/ treapta 7 la cel pe gaz. Amestecați toate ingredientele într-un castron, inclusiv puiul. Puneți amestecul în pachetul de aluminiu, cu tot sosul de vin, având grijă să nu perforați folia. Sigilați ultima latură, asigurându-vă că pachetul e închis etanș, și așezați-l într-o tavă pentru cuptor. Puneți tava la foc mare pe plită pentru 1 minut, ca să se încingă, apoi coaceți 25 de minute la nivelul din mijloc al cuptorului.

Scoateți pachetul din cuptor și puneți-l pe o farfurie întinsă, apoi desfaceți folia. Puteți modifica rețeta după dorință — păstârnacul, slănina afumată și vinul roșu merg la fel de bine, în acest caz.

Piept de pui la pachet, cu fasole cannellini, praz, smântână și maghiran

2 PORȚII

10 fire de praz tânăr, cu cozile scurtate, curățate și spălate • 2 bucăți a câte 200 g piept de pui, fără piele • 400 g fasole cannellini din conservă, scursă și spălată • 1 cățel de usturoi, decojit și feliat • 1 mână mică de frunze proaspete de maghiran sau oregano • 1 pahar mic de vin alb • 140 ml smântână dulce • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Rețeta fiind pentru 2 persoane, voi face un pachet mai mare. Folosind folie lată de aluminiu, pregătiți pachetul punând 2 bucăți de folie una peste alta (cam de lungimea a 2 cutii de pantofi), sigilând 3 laturi și lăsând-o pe ultima deschisă.

Încălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Puneți prazul într-o cratiță cu apă clocotită și fierbeți-l 2 minute, până se înmoaie. Scurgeți-l și amestecați-l într-un castron cu toate celelalte ingrediente, inclusiv puiul, zdrobind cu mâna o parte dintre boabele de fasole. Asezonați bine, apoi puneți compoziția în pachet, cu tot sosul de smântână, având grijă să nu perforați folia. Sigilați ultima latură, asigurându-vă că pachetul e închis etanș și așezați-i într-o tavă pentru cuptor. Puneți tava la foc mare pe plită pentru 1 minut, ca să se încingă, apoi coaceți 25 de minute la nivelul din mijloc al cuptorului.

Scoateți pachetul din cuptor și puneți-l pe o farfurie întinsă, apoi desfaceți folia. Puteți modifica rețeta după dorință — cartofii noi, 1 lingură de muștar cu boabe întregi sau 2 mâini de spanac simplu sunt, toate, foarte bune.

Mușchi de vită cu varză chinezească, sos de soia și ghimbir

2 PORȚII

2 bucăți a câte 225 g mușchi de vită • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 căpățâni de varză chinezească pak choy sau bok choy (e bun și spanacul sau orice alte verdețuri) • 8 linguri cu sos de soia • ½ cățel de usturoi, ras • 1 bucată de ghimbir proaspăt, de mărimea unui deget, curățat de coajă și ras • 1 ardei iute, fără semințe, ras • sucul de la 1 lămâie verde • 2 linguri de ulei de măsline

Într-o tigaie foarte fierbinte cu grătar, frigeți mușchiul de vită, asezonat cu sare și piper, până ajunge mediu făcut sau cum vă place. Puneți-l pe o farfurie și lăsați-l 2 minute, apoi fierbeți verdețurile în apă clocotită cu sare, până se înmoaie. Cât e încă fierbinte, înmuiați friptura în sos de soia și presărați-o cu usturoi, ghimbir, ardei iute, suc de lămâie verde și ulei de măsline. Când verdețurile sunt gata, separați-le în mod egal în 2 farfurii, împărțiți mușchiul de vită în 2 porții, iar deasupra turnați tot sosul care a rămas în farfuria pe care ați scos carnea din tigaie.

E o mâncare fantastică.

Cel mai bun sandvici cu friptură

2 PORȚII

1 chiflă ciabatta sau 1 baghetă • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 285 g pulpă de vită • frunzele de la 2 crenguțe de rozmarin proaspăt • ulei de măsline extravirgin • sucul de la 1 lămâie • 1-2 linguri de muștar Dijon • 1 mână de rucola sau cardama

Puneți ciabatta să se încălzească în cuptor pentru câteva minute, la 100°C/treapta ¼ la cel pe gaz. Asezonați pulpa de vită cu sare și piper și presărați-o cu rozmarin. Secționați carnea transversal în două jumătăți și puneți fiecare jumătate între două folii transparente, apoi bateți-le până ajung la grosimea de 1 cm. Frecați-le cu puțin ulei de măsline extravirgin, puneți-le pe un grătar sau într-o tigaie foarte încinsă și prăjiți-le pe fiecare parte timp de 1 minut. Carnea va deveni roz, dar puteți să o prăjiți după gust. Scoateți-o pe o farfurie, stoarceți deasupra sucul de lămâie și lăsați-o să se răcească, în timp ce tăiați ciabatta în două pe lungime și o stropiți pe partea cu miez cu puțin ulei de măsline extravirgin. Ungeți pâinea cu o porție zdravănă de muștar Dijon, puneți deasupra friptura și frunzele de rucola, apoi stropiți-o cu tot sucul care a rămas de la carne. Presați bine sandviciul și mâncați!

Cod la cuptor cu avocado, creveți, smântână și brânză

2 PORȚII

ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 bucăți a câte 225 g file de cod, curățat de piele și dezosat • 1 mână mică de busuioc proaspăt, tocat • 1 avocado, curățat de coajă, fără sâmbure, tăiat în jumătate și apoi feliat • 150 g creveți mari curățați, cruzi sau prefierți • 140 ml smântână dulce • 150 g brânză Cheddar

Încălziți cuptorul la 200°C/treapta 7 la cel pe gaz. Ungeți un vas termorezistent sau o tavă de copt cu puțin ulei de măsline, asezonați codul pe ambele părți și puneți-l în vas. Presărați peste fileuri busuioc și avocado și adăugați deasupra crevetii. Peste toate, turnați smântâna și radeți brânza. Coaceți 15-20 de minute la nivelul de sus al cuptorului preîncălzit, până când amestecul devine brun-auriu și clocotește. Asezonați, după gust, cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat și serviți simplu, cu o salată verde. E delicios!

Cod prăjit cu roșii cherry, busuioc și mozzarella

2 PORȚII

2 bucăți a câte 225 g file de cod, curățat de piele și dezosat • ulei de măsline • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 mâini de roșii cherry (roșii și galbene), tăiate în jumătăți • 1 mână de frunze proaspete de busuioc • 1 bulgăre de mozzarella de bivoliță, fin feliată • 1 mână de parmezan ras

Încălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Puneți fileurile de cod într-o tavă unsă cu ulei sau într-un vas ceramic pentru cuptor. Stropiți cu ulei de măsline și asezonați. Puneți roșiile, busuiocul și mozzarella peste fileuri. Presărați deasupra parmezanul, stropiți din nou cu ulei de măsline și coaceți timp de 15-20 de minute la nivelul de sus al cuptorului preîncălzit, până când totul devine auriu.

Somon prăjit cu radicchio, pancetta, semințe de pin și oțet balsamic

2 PORȚII

1 căpățână de radicchio (cicoare roșie), tăiată pe jumătate și apoi feliată în lungime • 8 felii de pancetta sau bacon afumat cu striuri • 1 mână de frunze de maghiran sau busuioc proaspăt • 1 mână de semințe de pin, prăjite • ulei de măsline extravirgin • oțet balsamic • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 bucăți a câte 225 g fileuri de somon, curățate de piele și dezosate

Încingeți o tigaie cu grătar și puneți feliile de radicchio. Căliți-le cam 1 minut pe fiecare parte. Scoateți feliile lungi cu frunze de radicchio și puneți-le într-un castron. Prăjiți feliile de pancetta sau bacon în tigaia cu grătar, apoi scoateți-le și adăugați-le peste radicchio. Presărați maghiranul și semințele de pin prăjite în castron și stropiți bine cu 2-3 linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați 2-3 linguri de oțet balsamic și asezonați după gust. Frigeți somonul atât cât să rămână roz la mijloc și serviți-l cu feliile de radicchio și pancetta pe care tocmai le-ați pregătit.

Somon cu hrean și sfeclă roșie

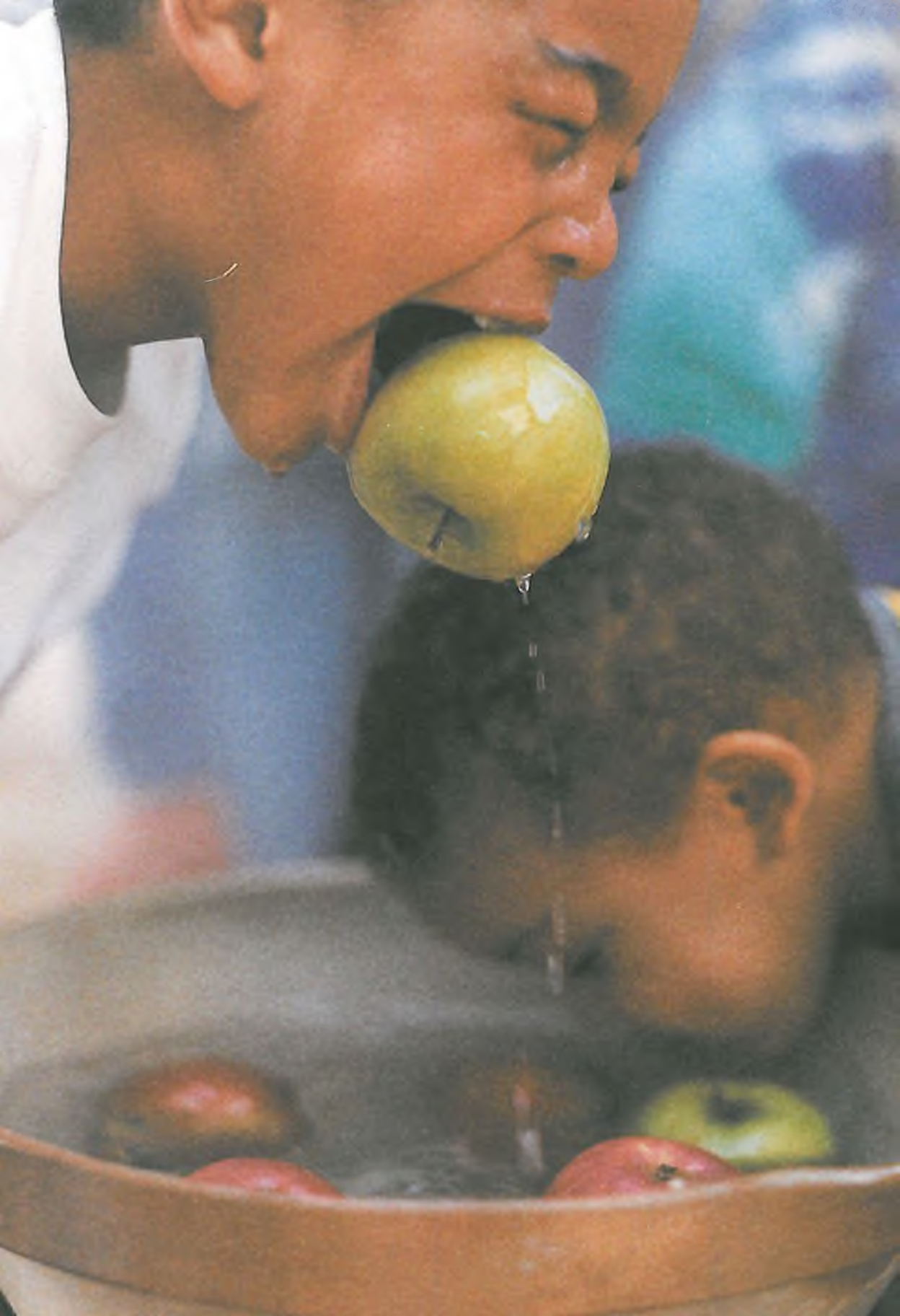
2 PORȚII

2 bucăți a câte 225 g file de somon, dezosat
și crestat din loc în loc la ½ cm adâncime • sare și piper negru
proaspăt măcinat • 6-8 căpățâni de sfeclă tânără,
fierte sau coapte (pentru frăgezire) și apoi feliate • 1 mână mică de frunze
de maghiran proaspăt • ulei de măsline extravirgin • oțet balsamic
• 2 linguri crème fraîche • 2 linguri pastă de hrean
• sucul de la 1 lămâie • 1 mână de rucola sau cardama

Puneți fileurile de somon cu pielea în jos într-o tigaie neaderentă încinsă. Apăsați-le ușor cu o spatulă ca să nu se strângă. După 1 minut, ar trebui să fie ușor aurii. Întoarceți somonul, presărați sare și apoi puneți-l la grătar 10-15 minute, până s-a copt. Între timp, marinați sfecla, adăugând maghiranul, puțin ulei de măsline, oțetul balsamic și condimentele. Separat, amestecați crème fraîche cu pasta de hrean și asezonați atent, după gust, cu sare, piper și suc de lămâie. Puneți sfecla și somonul pe farfuriile de servit, apoi presărați deasupra frunzele de rucola și turnați sosul de hrean.

clubul

copiilor



SĂ NE DISTRĂM

Deși titlul acestui capitol s-ar putea să sugereze altceva, el se adresează, totuși, părinților. A-i face pe copii să fie interesați de alimentație e, în mod clar, un pas înainte în ceea ce privește gătitul. Este extrem de important să cumpărați cele mai bune ingrediente și apoi să le gătiți și să le mâncați împreună cu ei. Faceți astfel încât copiii să devină interesați de toate aspectele hranei — pe lângă faptul că e distractiv, poate fi și o bună lecție, care să le folosească mai târziu în viață. Acest capitol nu e inspirat din experiența mea ca părinte, ci mai mult de copilul care eram când am început să gătesc. Se referă la ceea ce mi-a atras atenția și m-a fascinat în acea perioadă. Treziți-le interesul copiilor și veți fi un învingător!

Am azi prieteni care chiar au încredere să-și implice copiii în activitățile din bucătărie — eu cred cu tărie că părinții au responsabilitatea de a-i educa pe copii nu numai să se bucure de hrana bună și s-o înțeleagă, dar și să-i intereseze ceea ce mănâncă. N-am scris acest capitol al cărții ca să vă dau vreo zece, cincisprezece rețete și să vă spun: „Apropo, astea sunt pentru copii...“ Cred că o astfel de atitudine e complet greșită. Îmi place să cred că cei mici pot fi implicați oarecum în toate rețetele din această carte — cu siguranță, există lucruri (cum ar fi caramelul fierbinte, tigăile și cuțitele ascuțite) care le sunt interzise „juniorilor“, dar vor exista mereu mici treburi pe care ei să le poată face.

Cel mai important este să reţineţi că a găti cu copiii nu înseamnă să faceţi feţe zâmbitoare pe pizza sau să modelaţi prăjituri în formă de arici şi să deghizaţi mâncarea. Aici e vorba despre a mirosi, a atinge, a crea, a gusta, a râde şi a mânca. Am câteva reţete în acest capitol care sunt o adevărată distracţie şi au mare succes la copii, dar, ca să fiu sincer, mă refer mai mult la o vibraţie; e vorba de a capta atenţia şi imaginaţia celor mici. Îmi place să cred că asta îi va încuraja să răsfoiască şi restul cărţii, gătind orice le place, poate cu puţin ajutor din partea părinţilor, dacă e nevoie.

„MICUL TRAFIC“

Ca întotdeauna când e vorba de copii, veţi ajunge la un moment dat în situaţia de a face tranzacţii! Când aveam 5 ani, mama, tata şi toţi bucătarii lor de la restaurant mă lăsau să-i ajut la gătit ca să mă ţină liniştit măcar 20 de minute şi să-şi termine unele treburi. În schimb, îmi dădeau mie şi prietenilor mei multă îngheţată sau mă dădeau în leagăn câte o jumătate de oră, până îmi venea rău — exista mereu un compromis între mine şi ei. Veţi vedea curând că tranzacţii precum: „Dacă mă ajuţi să curăţ mazărea, o să-ţi gătesc desertul tău favorit“ sau „Dacă nu mă ajuţi, o să te oblig să te uiţi la TV la emisiunea lui Jamie“ vor face minuni!

EDUCAȚIA

Fără să vreau să țin predici, trebuie să spun că, în general, dieta copiilor britanici este un coșmar. Supermarketurile, cantinele școlare și cursurile de gătit ar trebui, toate, să le furnizeze familiilor cât mai multe informații despre alimente. Dar uitați-vă la 90% dintre meniurile pentru copii din restaurante — sunt toate la fel: crochete de pește, burgeri, nuggets de pui și cârnați. Nu afirm că e rău și știu că sunt mulți părinți care spun: „Micul meu Joey numai asta vrea să mănânce", dar unele dintre cele mai frumoase experiențe din viața mea (nu neapărat legate de mâncare) s-au născut din faptul că am fost forțat să fac ceva sau pentru că am încercat să fac ceva diferit. Într-o excursie în Italia, am văzut o familie cu mai mulți copii mici ospătându-se cu porumbel la grătar și rozând carnea de pe oase. Copiii înmuiau cu mare plăcere mămăliga într-un sos de roșii condimentat! E grozav să vezi copii ospătându-se, bucurându-se de mâncare gustoasă fără să le pese de culoarea, forma sau textura ei. Dar depinde numai de părinți să facă din consumul acestui gen de alimente un eveniment interesant. Încercați lucrurile cele mai îndrăznețe, spunându-le chestii de genul: „Incredibil! Ce norocos ești! Asta o să facă să-ți crească păr pe piept" (clișeu, clișeu!). Un limbaj corporal potrivit, atunci când e vorba de mâncare și de copii, o să funcționeze întotdeauna; zâmbetele și exclamațiile de plăcere, toate, au efect. Mama și tata ne încurajau pe mine și pe sora mea să încercăm alături de ei feluri precum crabul și homarul — nu voiam să ratez nimic, așa că mă alăturam lor.

index

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţetele vegetariene.

A
avocado
cod la cuptor cu avocado, creveţi, smântână şi brânză 53, **53**
B
brânză
cod la cuptor cu avocado, creveţi, smântână şi brânză 53, **53**
chiflă cu cârnaţi, brânză topită şi sos brun 39
busuioc
cod prăjit cu roşii cherry, busuioc şi mozzarella 54, **54**
C
cannellini, fasole
piept de pui la pachet, cu fasole cannellini, praz, smântână şi maghiran 48, **49**
cârnaţi
broscuţa în ascunzătoare **24**, 25
chiflă cu cârnaţi, brânză topită şi sos brun 39
chilli
chilli con carne **31**
cimbru
piept de pui la pachet, cu ciuperci, unt, vin alb şi cimbru **46**, 47
ciuperci
piept de pui la pachet, cu ciuperci, unt, vin alb şi cimbru **46**, 47
clătite
clătite de porumb 41
clătite în stil american 40-1, **41**
cod
cod la cuptor cu avocado, creveţi, smântână şi brânză 53, **53**
cod prăjit cu roşii cherry, busuioc şi mozzarella 54, **54**
creveţi
cod la cuptor cu avocado, creveţi, smântână şi brânză 53, **53**
crochete
sandvici fantastic cu crochete de peşte **38**, 39
curry
de peşte 32-3
de pui 32-3
v vegetarian 32-3
G
găluşte
tocăniţă de vită cu bere brună Newcastle şi găluşte 28, **29**
ghimbir
muşchi de vită cu varză chinezească, sos de soia şi ghimbir **50**, 51
Guinness
plăcintă cu carne de vită şi bere Guinness 26, **27**
H
hrean
somon cu hrean şi sfeclă roşie 56, **57**
I
ierburi aromate 16, **17**
L
lămâi
v lămâi murate 37, **37**
v orez cu lămâie 35
M
maghiran
piept de pui la pachet, cu fasole cannellini, praz, smântână şi maghiran 48, **49**
mozzarella
cod prăjit cu roşii cherry, busuioc şi mozzarella 54, **54**
O
orez
v orez cu lămâie 35
ouă
clătite în stil american 40-1, **41**
P
pancetta
somon prăjit cu radicchio, pancetta, seminţe de pin şi oţet balsamic 55, **55**
praz
piept de pui la pachet, cu fasole cannellini, praz, smântână şi maghiran 48, **49**
pui
piept de pui la pachet, cu ciuperci, unt, vin alb şi cimbru **46**, 47
piept de pui la pachet, cu fasole cannellini, praz, smântână şi maghiran 48, **49**
R
radicchio (cicoare roşie)
somon prăjit cu radicchio, pancetta, seminţe de pin şi oţet balsamic 55, **55**
roşii
cod prăjit cu roşii cherry, busuioc şi mozzarella 54, **54**
S
sandvici (chiflă)
cel mai bun sandvici cu friptură 52, **52**
chiflă cu cârnaţi, brânză topită şi sos brun 39
sandviş fantastic cu crochete de peşte **38**, 39
sfeclă
somon cu hrean şi sfeclă roşie 56, **57**
somon
somon cu hrean şi sfeclă roşie 56, **57**
somon prăjit cu radicchio, pancetta, seminţe de pin şi oţet balsamic 55, **55**
soia
muşchi de vită cu varză chinezească, sos de soia şi ghimbir **50**, 51
sos
v sos de coriandru 36, **36**
v sosul meu preferat de curry 32-3, **33**
T
tocăniţă
tocăniţă de vită cu bere brună Newcastle şi găluşte 28, **29**
V
varză chinezească
muşchi de vită cu varză chinezească, sos de soia şi ghimbir **50**, 51
vin
piept de pui la pachet, cu ciuperci, unt, vin alb şi cimbru **46**, 47
vită
cel mai bun sandvici cu friptură 52, **52**
chilli con carne 31
muşchi de vită cu varză chinezească, sos de soia şi ghimbir **50**, 51
plăcintă cu carne de vită şi bere Guinness 26, **27**
tocăniţă de vită cu bere brună Newcastle şi găluşte 28, **29**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete* (12):**

Clubul copiilor • Alte salate simple

• Dressinguri • Noi rețete de paste

ISBN (vol. XI–XV) 978-973-669-897-2
ISBN 978-973-669-898-9
5 948486 009788
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com
www.jamie-oliver.ro

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă… de secrete

Jamie Oliver

12

Clubul copiilor

Alte salate simple

Dressinguri

Noi rețete de paste

JURNALUL NATIONAL

Curtea veche

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Fotografii de David Loftus

12

Clubul copiilor • Alte salate simple • Dressinguri • Noi rețete de paste

Traducere din limba engleză de Cintia-Carmen Weston

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Cintia-Carmen Weston. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009
5 vol.
ISBN 978-973-669-897-2
Vol. 12: Clubul copiilor. Alte salate simple. Dressinguri. Noi reţete de paste. - ISBN 978-973-669-899-6

I. Weston, Cintia-Carmen (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
HAPPY DAYS WITH THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2001
Published in Penguin Books 2003

Copyright © Jamie Oliver, 2001
Photographs copyright © David Loftus, 2001

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-899-6

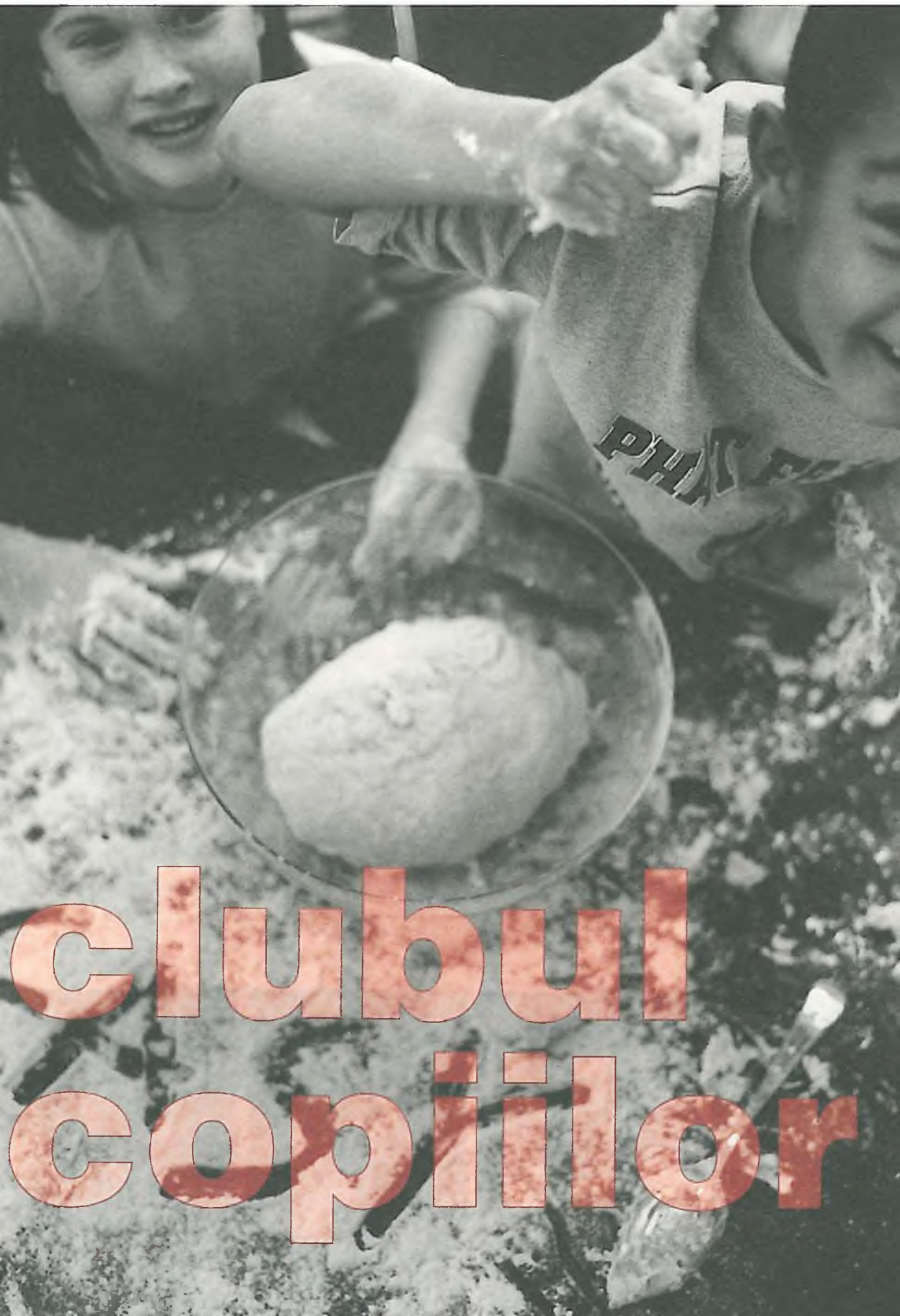
Editor: Grigore Arsene
Redactor: Dana-Ioana Chiriţă

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuţie: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

Clubul copiilor 6 • Alte salate simple 24
• Dressinguri 42 •
Noi rețete de paste 46 • Index 64


clubul
copiilor

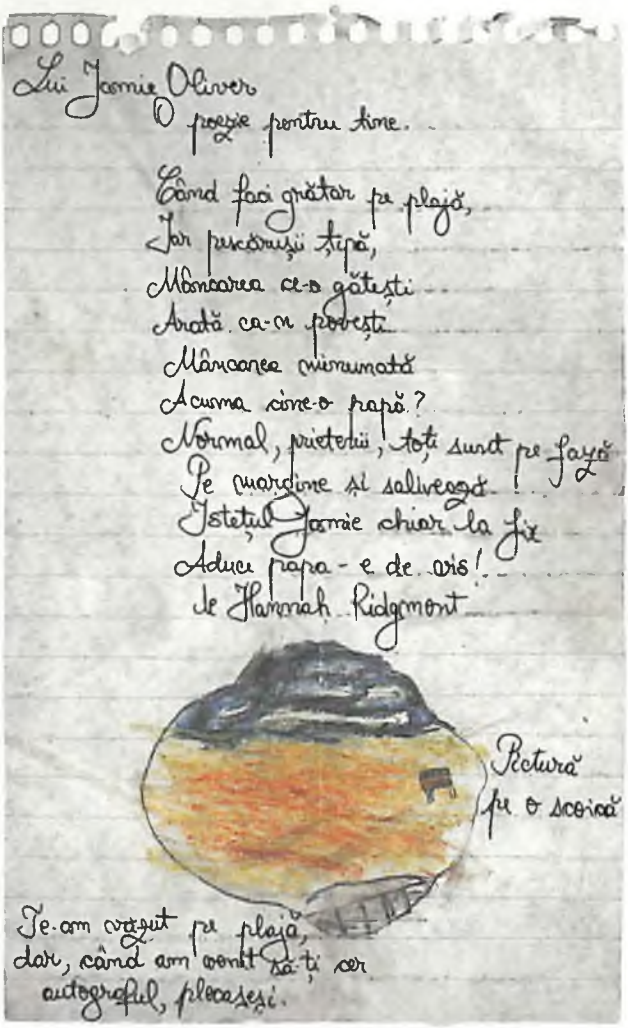
LA CUMPĂRĂTURI

Încă de pe vremea când aveam 5 ani, tata obișnuia să mă ia cu el la piața de fructe și legume sau la angrosiști, pentru a cumpăra ingredientele de bază. Sincer, asta mă făcea să mă simt oarecum mai matur și eram foarte mândru când tata îmi spunea: „Hai, băiete, vreau să te duci și să-mi alegi cea mai frumoasă lădiță de zmeură. Ai grijă să le guști!", lucru pe care eu îl făceam foarte concentrat. Mă punea să ciocănesc pepenii, să mănânc merele și să miros ierburile. Mă întorceam la el în goană cu părerea mea și cu câteva mostre, ca să le încerce și el. Apoi negociam împreună prețul, le puneam pe toate în camionetă și ne întorceam la restaurant. Deoarece mie toate acestea îmi plăceau, fiind totuși prea entuziast, se întâmpla ca tata să mă mai calmeze uneori, spunându-mi: „Ascultă la tata, du-te și spune-i vânzătorului de colo că fructele și legumele lui sunt scumpe și veștede." Ceea ce eu făceam cu multă convingere, rezultatul fiind că trebuia să ies în fugă din depozit.

Încercați să implicați copiii în luarea unor decizii de cumpărare, pentru că tot ceea ce își doresc ei este să fie tratați ca niște adulți. În loc să-i lăsați în urmă atunci când îngrămădiți alimentele în cărucior, rugați-i, de exemplu, să aleagă un ananas, mirosindu-l ca să vadă dacă e copt. Copiii sunt ca bureții — absorb informația și își amintesc tot. Vorbiți cu ei, cereți-le părerea despre cum arată peștele sau ce fel de carne e mai potrivită. Poate fi o adevărată distracție, în special când ajungeți la raionul de delicatese, pentru că puteți încerca diferite lucruri împreună cu ei. Cereți-le copiilor să guste șunca de Parma și apoi întrebați-i ce cred despre ea. Când mergeți la cumpărături, lăsați-i întotdeauna să vă spună opiniile lor, indiferent care ar fi acestea, și ascultați-i cu seriozitate. Dacă ei înțeleg că părerea lor contează, atunci vor fi și mai dornici să se implice când va fi vorba de gătitul ingredientelor.

CUM SĂ LE CAPTAȚI IMAGINAȚIA

Când eram mic, nu eram foarte interesat de ceea ce înseamnă alimentație, așa că nu se poate spune că am fost născut ca să gătesc. Dar crescând într-un restaurant, am ajuns să asist la o mulțime de pregătiri și să observ diferite metode de gătit încă de la o vârstă fragedă, lucru care mi-a fost de folos. Există mult mai multe lucruri de aflat despre alimente decât cum să le mănânci. Când am văzut pentru prima dată o bucată de aluat dublându-și volumul, nu mi-a venit să cred; arăta ca un balon extraterestru! Părea viu, iar eu eram absolut hipnotizat. Ce absurditate mai era și asta? Ceva care își dubla mărimea în 40 de minute... Mă fascina întregul proces: dospirea, frământarea, aromarea...



2 CIIA
GET NAKED IN THE
KITCHEN WITH JAMIE

POFTA DE GĂTIT

În copilărie, tânjeam după responsabilitate. Voiam să fac diverse treburi; să mă implic, alături de ceilalți. Sunt de părere că, în prezent, nu li se dă copiilor destulă responsabilitate în ceea ce privește gătitul — poate pentru că părinții se tem de mizeria pe care ar putea s-o facă aceștia. Totuși, e atât de ușor; învățați-i să facă măcar un sos pentru salată, într-un borcan cu capac (se pot descurca cu asta). Apoi lăsați-i să facă ei înșiși toată salata. Și mulțumiți-le; vor dori să facă mai mult. Unii părinți spun: „Astăzi, o să gătesc cu copiii" și fac doar turtă dulce și alte chestii de acest gen. E grozav, dar încercați să-i implicați în toate, ori de câte ori se poate. La asta mă refer. Dar amintiți-vă, nu trebuie să îi împingeți de la spate, ci să găsiți un echilibru. Copiii ar trebui să poată prepara aproape orice rețetă prezentată aici, dar aveți grijă la mâncărurile ce presupun temperaturi ridicate, cuțite, dispozitive speciale, pungi de plastic și folie de menaj. Nu înseamnă că s-au epuizat sarcinile pentru ei, fiindcă mai rămâne destulă treabă de... zdrobit, stors, frământat, amestecat, întors, stropit, uns și bătut.

Iată câteva idei de gătit, pe care le puteți încerca împreună cu copiii:

Faceți marinate și zdrobiți condimentele în piuliță cu pisălogul. • Sfărâmați măsline, pe un fund de lemn, cu cana preferată sau cu un alt obiect greu, pentru a scoate sâmburii. (La sfârșit, aceștia ar trebui aruncați înapoi în cană; și pentru că sunetele sunt importante în bucătărie, explicați-i copilului că trebuie să asculte cum sâmburele lovește cana.) • Turnați ulei peste carne, pește sau salată... de la înălțime. • Culegeți verdețuri din grădină, mirosiți-le și rupeți-le cu mâna, presărându-le apoi peste salată sau paste. • Stoarceți lămâi. • Zdrobiți roșii. • Amestecați frunzele de salată. • Supravegheați aluatul de pâine și verificați-l periodic. • Faceți legumele piure. • Și multe altele...

O CHESTIUNE DE FAMILIE

Dacă vorbiți cu adulți pasionați de gastronomie, veți remarca adesea că își amintesc de prezența mamei lor în bucătărie. Acest lucru arată cât de importanți sunt părinții, când e vorba de hrană. Pe vremea când locuiam cu ai mei deasupra restaurantului, luam masa la cinci și jumătate, în fiecare zi. Era un moment al zilei când stăteam cu familia, ceea ce, privind în urmă, se dovedește a fi fost extrem de important. Era un moment al râsetelor și al comunicării. E frumos să-i adunați pe toți în jurul mesei și să închideți televizorul (bineînțeles, dacă nu se transmite un meci din Cupa Mondială), bucurându-vă de cina luată împreună.

Bomboane gumate din fructe uscate

Câțiva dintre prietenii mei le dau copiilor lor fructe uscate — caise, prune, piersici, ananas și mere — foarte sănătoase, în loc de dulciuri din zahăr rafinat. Surprinzător, copiilor le plac foarte mult. Eu cred că o punguță cu fructe uscate chiar e un lucru grozav, iar prietenii mei îi păcălesc pe cei mici tăind fructele în diverse forme, ca să semene mai bine cu dulciurile.

Când prepar aceste „fructe gumate", folosesc de obicei între 0,5 kg și 1 kg de fructe uscate odată. Puteți pregăti un singur fel de fructe sau puteți face diverse combinații (mango și ananas ori piersici și caise). În general, mixez fructele cu un robot de bucătărie până se transformă într-un piure foarte fin, pe care îl așez ulterior pe o hârtie pergament unsă cu grăsimi. Folosind o paletă, întind pasta într-un pătrat cu grosimea de aproximativ 0,5 cm. Apoi pun totul într-o tavă. În mod normal, țin piureul de fructe peste noapte într-un cuptor electric, la 70°C, ceea ce e foarte convenabil pentru mine. Dar dacă vă grăbiți, țineți-l pentru 2 ore la 160°C (timpul de coacere depinde de gradul inițial de umiditate a fructelor).

Când e gata, stratul de fructe trebuie să fie moale, dar închegat, așa cum e jeleul. Scoateți-l din cuptor, puneți-l pe un fund de lemn, desprindeți hârtia pergament și tăiați-l în bucăți mici, cât pentru o înghițitură. Decupați diferite forme: pătrate, triunghiuri, cercuri, dreptunghiuri... Acestea pot fi păstrate într-un borcan închis etanș, până când veți avea nevoie de ele. Dar e plăcut să le ambalați în mici pungi de hârtie și să le puneți în pachetul cu gustarea copiilor. Le plac foarte mult.

Înghețată pe băț

Bunica și bunicul meu aveau pe vremuri o cârciumă sătească numită Plough and Sail („Plugul și corabia"), în Paglesham, Essex. Iar când eram mic, obișnuiau să-mi trimită mie și surorii mele, Anna-Marie, la începutul fiecărei vacanțe de vară, câte o cutie uriașă cu peste 200 de înghețate pe băț. Înghețatele soseau odată cu livrările de carne, deoarece ai mei lucrau cu același măcelar ca și bunicii, iar eu le depozitam în magazie, într-o ladă frigorifică mare. Și era grozav, pentru că aveam tot timpul provizii și mă serveam când voiam. De asemenea, eram foarte popular printre copiii din vecinătate — tocmai datorită acestui lucru. Atât de popular, încât stocurile mele se subțiau foarte repede. Așa că am început să-mi fac propriile înghețate pe băț.

Și ieșeau minunate, fiindcă nu conțineau E-uri. Eu le făceam din suc de mere, de portocale, de lămâi sau de ananas — ori din alte asemenea lucruri. Chiar și combinațiile de fructe sunt potrivite. E adevărat că, pentru înghețata mea pe băț, mă furișam și prin local — ca să iau cidru sau niște bere cu limonadă!

Prin urmare, tot ce vă trebuie pentru această rețetă sunt vreo două seturi ieftine de forme pentru înghețată. Pe acestea le găsiți în majoritatea magazinelor cu ustensile de bucătărie. Umpleți-le cu sucul de fructe pe care l-ați ales și înfigeți bețișoare în ele, înainte de a le pune în congelator. Atunci când afară e zăduf, e bine să aveți ceva rece și fructat la îndemână, în frigider.

Amestec de înghețată cu diverse alte dulciuri zdrobite

Pregătirea acestor amestecuri este unul dintre lucrurile care îi încântă cel mai mult pe copii. Îmi aduc aminte că, atunci când eram mic, mereu încercam împreună cu sora mea să decongelez înghețatele prea tari în boluri de desert, până ajungeam la consistența unui milkshake gros. Apoi, pe măsură ce am crescut, ne-am dat seama că puteam adăuga multe chestii în amestecul respectiv, pentru a îmbunătăți gustul banalei înghețate pe care obișnuiau părinții să ne-o dea.

Așa că, de la cuvântul *mush* („terci") și de la expresia *mushing it in* („a zdrobi ceva în..."), am ajuns la *smush in* („amestec zdrobit"). Era grozav în copilărie! Mă duceam la supermarket și strecuram pe ascuns în cărucior posibile *smush ins*. Amestecam orice ingredient care părea să aibă o șansă de a intra în competiție — de la siropul de arțar la fulgi de ciocolată, bezele, fructe... orice vreți. Totuși, bomboanele gumate nu sunt prea bune pentru asta. Dar tabletele topite de ciocolată cu caramel sunt suuuuuuper!

Nu vă trebuie decât o cutie mare de înghețată de vanilie și o selecție de posibile ingrediente de amestecat (imaginea de pe următoarele două pagini vă poate inspira). Luați 2 cupe mari de înghețată pentru fiecare persoană, puneți-le pe un fund de lemn curat, presărați sau turnați deasupra aromele alese și apoi, cu o spatulă sau furculiță, zdrobiți-le și amestecați-le. Puneți amestecul într-un bol sau cornet.

Sărbătoriți cu tam-tam și faceți din aceasta o petrecere, la care să adunați toți copiii. Sunt lucruri foarte nostime și pot fi folosite ca „mită", când vreți să-i faceți pe copii să vă ajute la gătitul adevărat. Încercați!

Biscuiți cu cremă de ciocolată

Aceasta e o rețetă grozavă pentru copii, fiindcă e foarte simplu și distractiv să pui forma peste ciocolată și să presezi ușor marginile, ca să nu se reverse ciocolata în cuptor. Aluatul pentru biscuiți e destul de solid, dar nu vă îngrijorați, aceștia trebuie să arate crăpați și rustici, așa că nu puteți da greș. Dacă îi mâncați abia scoși din cuptor, ciocolata curge puțin, dar dacă îi mâncați reci, sunt buni și lipicioși. Aveți nevoie de două forme de tăiat, una cam de 4 cm și alta de 5 cm.

PENTRU 30 DE BISCUIȚI

140 g unt • 140 g zahăr tos • 2 gălbenușuri • 255 g făină cu praf de copt • 30 g cacao pudră • 30 pătrățele de ciocolată (cu lapte, albă sau simplă)

Ungeți cu grăsimi o foaie mare de pergament. Frecați untul cu zahărul până se albește compoziția. Adăugați și bateți gălbenușurile în amestecul respectiv, apoi turnați făina și pudra de cacao, pentru a obține un aluat. Răsuciți-l și frământați-l, apoi puneți-l în frigider pentru un timp. Încălziți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz.

Pe o suprafață presărată cu puțină făină, întindeți cu făcălețul cam o treime din cantitatea de aluat, apoi decupați aproximativ 30 de cercuri cu forma de 4 cm (puteți face mai puține, dacă vreți biscuiți mai mari). Răspândiți-le pe hârtia pergament și puneți câte un pătrățel de ciocolată în mijlocul fiecăruia — folosiți toată ciocolata, indiferent câți biscuiți faceți. Apoi întindeți cu făcălețul și restul aluatului (eu adaug întotdeauna rămășițele din prima foaie și mai frământ puțin). Tăiați același număr de cercuri, de data aceasta cu forma de 5 cm, și puneți-le deasupra primelor cercuri decupate (cele cu ciocolată), apăsând ușor de jur împrejur pentru a lipi marginile, astfel încât să nu iasă ciocolata.

Coaceți timp de 10 minute în cuptorul preîncălzit și mâncați-i fierbinți sau reci.

Brioșe cu glazură de ciocolată

Ce s-o fi întâmplat cu brioșele în cupă de hârtie? Îmi plăceau foarte mult când eram copil. La un moment dat, fiind „adâncit" într-o rețetă pentru budinca de caramel, m-am gândit să reinventez dragele mele prăjituri în cupă de hârtie — ele mă fac mereu să zâmbesc.

PENTRU APROXIMATIV 12 BUCĂȚI

30 g stafide • 30 g caise uscate • 30 g curmale • 1 linguriță praf de copt • 140 g făină cu praf de copt • 30 g zahăr brun, tip muscovado • 1 lingură sirop de zahăr • 1 ou mare • 30 g unt topit • 140 ml apă fierbinte

PENTRU GLAZURA DE CIOCOLATĂ

40 g unt • 40 g zahăr pudră • 40 g ciocolată simplă • 70 ml smântână dulce

Încălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Mixați în robotul de bucătărie stafidele, caisele, curmalele, praful de copt și puțină făină (doar atât cât să nu se mai lipească fructele de lamele robotului). Dacă nu aveți mixer, puteți tăia fructele foarte mărunt cu cuțitul. Puneți amestecul într-un castron împreună cu zahărul brun, siropul de zahăr, oul și untul topit și apoi amestecați-le bine. În final, adăugați apa foarte fierbinte și restul de făină, după care bateți bine cu un tel. Turnați compoziția în 12 cupe de hârtie pentru brioșe (eu pun câte două suporturi de hârtie unul într-altul, ca să susțină mai ferm aluatul) și așezați-le într-o tavă. Coaceți timp de aproximativ 15 minute în cuptorul preîncălzit.

Între timp, topiți într-un vas toate ingredientele pentru glazura de ciocolată și lăsați-le să clocotească un timp, până când amestecul se închide ușor la culoare. Luați vasul de pe foc și lăsați sosul să se răcească până când se îngroașă. Apoi turnați câte puțin deasupra fiecărei brioșe.

Înghețată de iaurt

Este aproape la fel ca înghețata obișnuită, poate avea orice aromă doriți și e cu adevărat gustoasă și răcoritoare. Dar cel mai important este că se prepară foarte ușor, pentru că nu e nevoie să bateți prea mult ingredientele ori să le lăsați la înghețat după preparare. Aveți nevoie doar de puțin ajutor din partea mixerului dumneavoastră credincios și de câteva fructe înghețate.

4-6 PORȚII

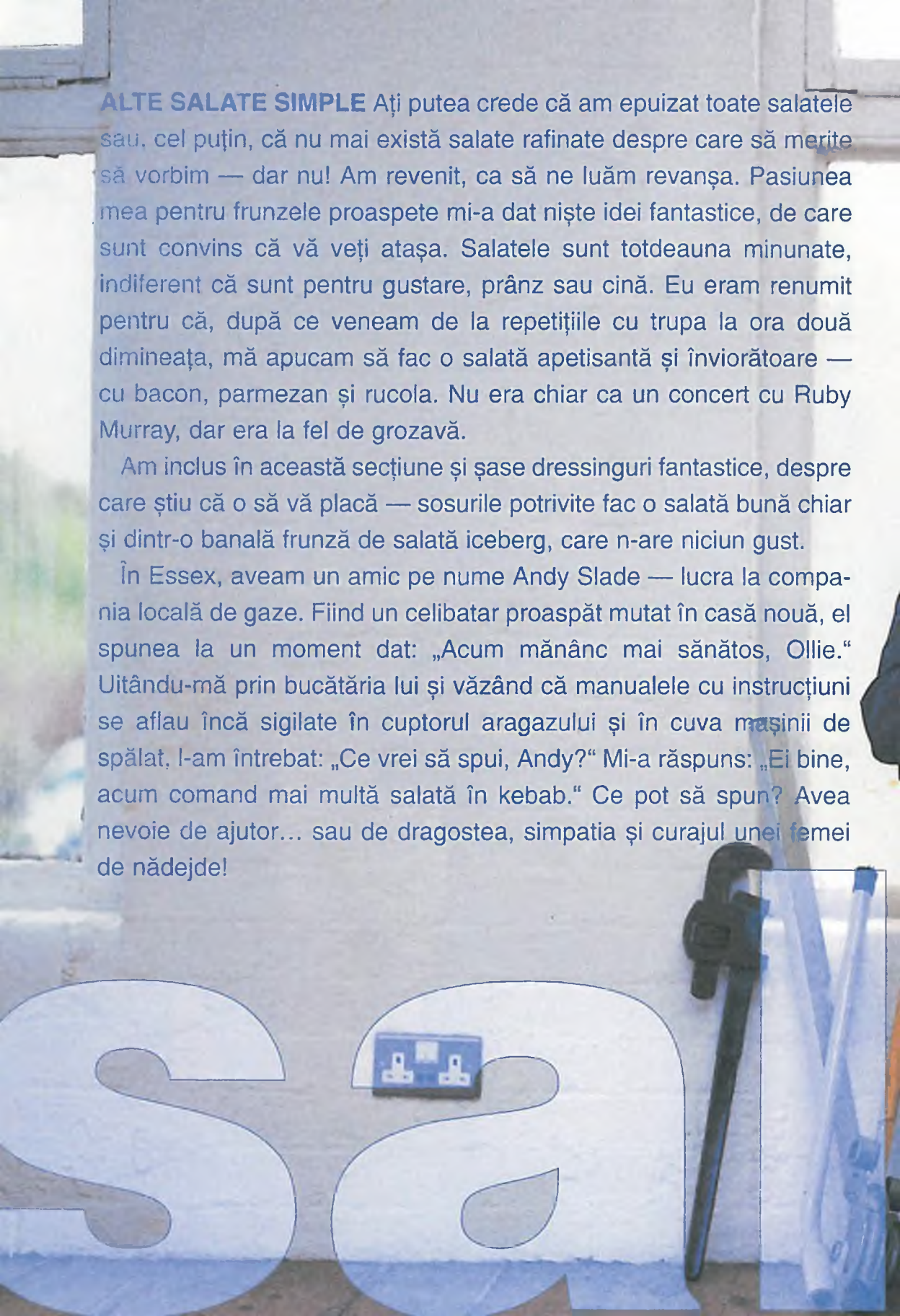
310 g fructe congelate (căpșuni, zmeură, afine etc.) • 500 g iaurt cu culturi lactice vii • 2 linguri de miere • opțional, cornete sau vafe

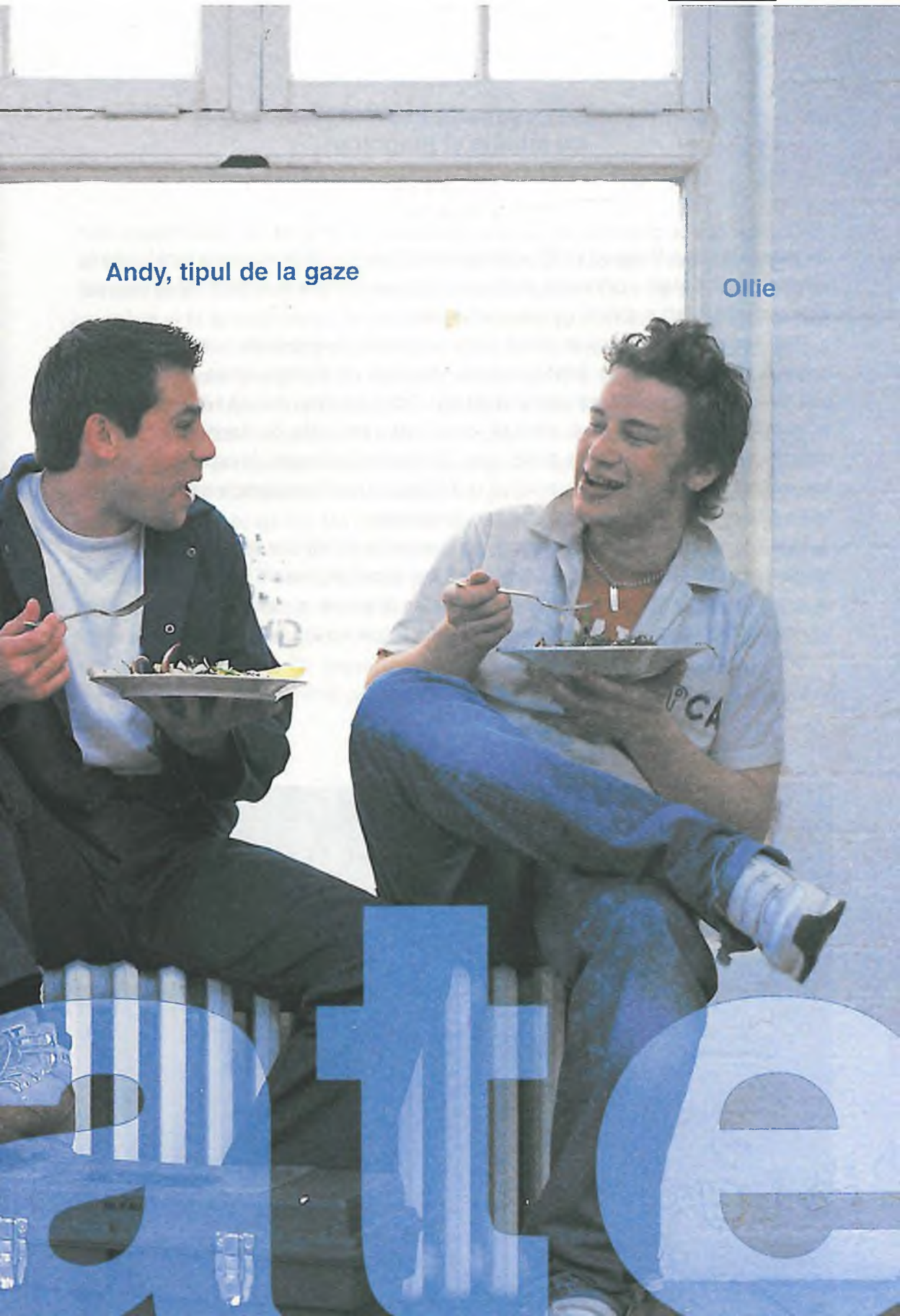
Esențial, în acest caz, este să vă amintiți că fructele trebuie să fi fost în prealabil înghețate în congelator, iaurtul fiind păstrat în frigider. Începeți prin a scoate fructele și a le pune în blender. Mixați-le timp de 30 de secunde, apoi adăugați iaurtul și mierea și mai amestecați încă 1 minut, până ce se omogenizează totul. Gustați pentru a vedea dacă e destul de dulce — de obicei, se pun la congelat fructe bine coapte, așa că ar trebui să fie perfect. Dacă nu, mai adăugați puțină miere. La final, compoziția ar trebui să aibă o consistență numai bună pentru a fi luată cu lingura și pusă în cornete, așa că mâncați-o imediat. Sau puneți-o într-un castron acoperit și introduceți-o în frigider, unde puteți s-o păstrați chiar și 2 săptămâni. Ce ziceți, vă place?

ALTE SALATE SIMPLE Ați putea crede că am epuizat toate salatele sau, cel puțin, că nu mai există salate rafinate despre care să merite să vorbim — dar nu! Am revenit, ca să ne luăm revanșa. Pasiunea mea pentru frunzele proaspete mi-a dat niște idei fantastice, de care sunt convins că vă veți atașa. Salatele sunt totdeauna minunate, indiferent că sunt pentru gustare, prânz sau cină. Eu eram renumit pentru că, după ce veneam de la repetițiile cu trupa la ora două dimineața, mă apucam să fac o salată apetisantă și înviorătoare — cu bacon, parmezan și rucola. Nu era chiar ca un concert cu Ruby Murray, dar era la fel de grozavă.

Am inclus în această secțiune și șase dressinguri fantastice, despre care știu că o să vă placă — sosurile potrivite fac o salată bună chiar și dintr-o banală frunză de salată iceberg, care n-are niciun gust.

În Essex, aveam un amic pe nume Andy Slade — lucra la compania locală de gaze. Fiind un celibatar proaspăt mutat în casă nouă, el spunea la un moment dat: „Acum mănânc mai sănătos, Ollie." Uitându-mă prin bucătăria lui și văzând că manualele cu instrucțiuni se aflau încă sigilate în cuptorul aragazului și în cuva mașinii de spălat, l-am întrebat: „Ce vrei să spui, Andy?" Mi-a răspuns: „Ei bine, acum comand mai multă salată în kebab." Ce pot să spun? Avea nevoie de ajutor... sau de dragostea, simpatia și curajul unei femei de nădejde!




Andy, tipul de la gaze
Ollie

Mozzarella marinată în crème fraîche cu lămâie și maghiran

4 PORȚII

Îmi place de fiecare dată această saiată, pentru că transformă o bucată de mozzareila bună în ceva cu adevărat special. De fapt, e suficient de stilată ca să fie un aperitiv foarte bun, dacă e servită cu puțină roșie proaspătă, feliată subțire pe niște bruschette prăjite.

Tăiați 4 bulgări de mozzarella de bivoliță în felii cu grosimea de aproximativ 1 cm, puneți-le pe o farfurie mare sau pe un platou și întindeți deasupra 6 linguri cu vârf de crème fraîche. Asezonați, după gust, cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Spălați și curățați de coajă 1 lămâie, după care tocați mărunt jumătate din coajă. Presărați coaja tăiată peste feliile de mozzarella și stoarceți deasupra sucul de la o jumătate de lămâie. Puneți lămâia rămasă deoparte, în caz că aroma trebuie împrospătată mai târziu. Peste toate, presărați 1 mână bună de frunze proaspete de maghiran. Gustați încă o dată, pentru a vă asigura că ați echilibrat bine aromele.

Tăiați în jumătate 2 ardei iuți proaspeți, scoateți-le semințele și tocați-i fin. În final, presărați-i peste mozzarella, turnați deasupra 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și serviți ca meniu principal sau ca parte a unui alt fel de mâncare. Salata care va rămâne de la masă va rezista 2 zile în frigider și va fi extrem de delicioasă peste o bucată de cod la cuptor. Trebuie s-o încercați!

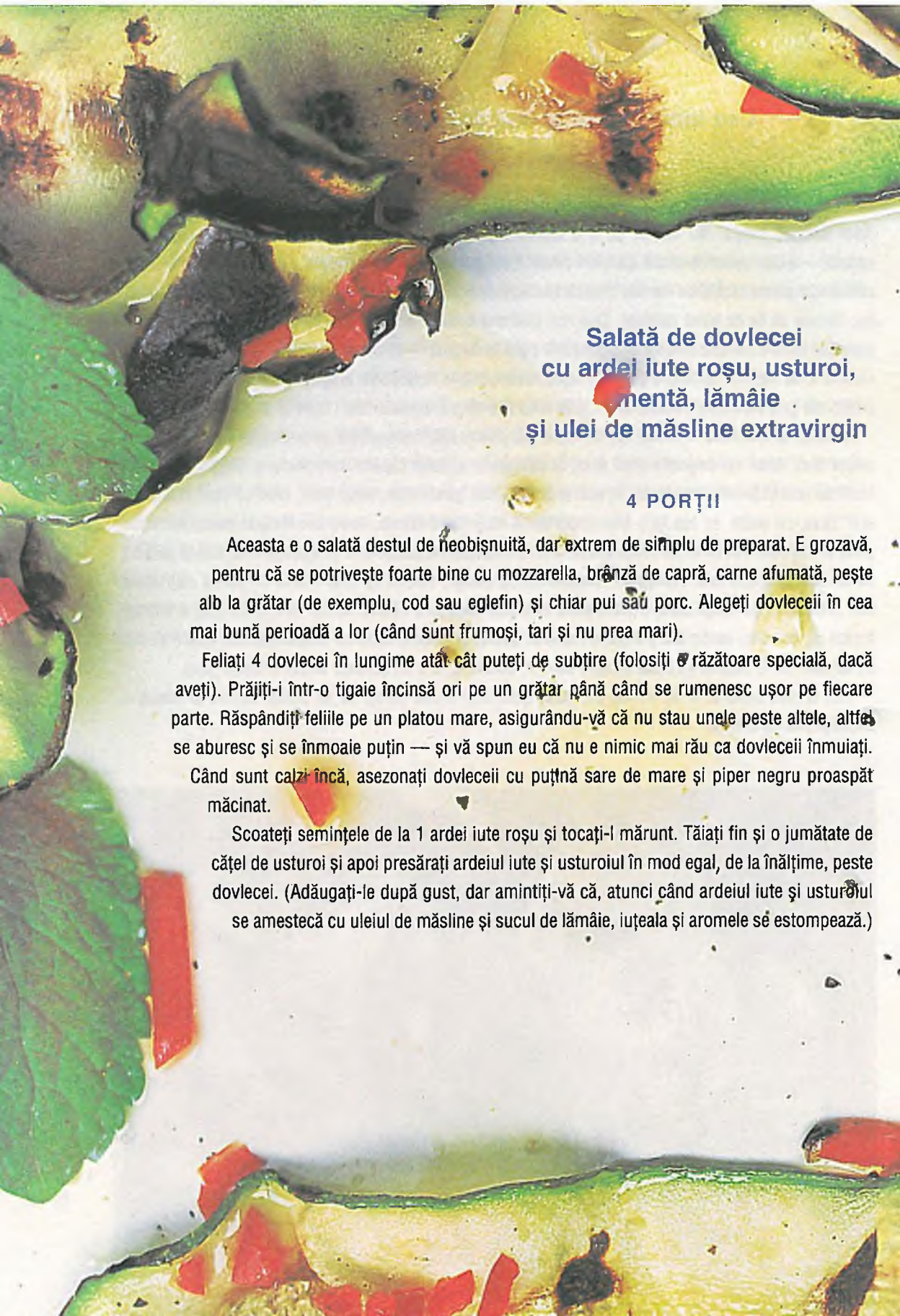
Cea mai ușoară și mai sexy salată din lume

4 PORȚII

Ador această salată. Nu numai că e o combinație grozavă, dar prepararea ei este incredibil de ușoară — exact genul de rețetă care îmi place. Succesul constant al acesteia e datorat potrivirii naturale dintre șunca sărată de Parma, mozzarella lăptoasă de bivoliță și smochinele dulci (care, bineînțeles, trebuie să fie de bună calitate). Cele mai potrivite smochine sunt cele italienești, iar cea mai bună perioadă pentru cumpărarea lor ține din iunie până în august — în sezon. Smochinele grecești sunt pe locul doi, iar sezonul acestora ține din septembrie până în noiembrie. Alegeți acele smochine a căror pieliță stă gata să crape. Folosiți smochine verzi sau negre; ambele feluri sunt la fel de bune.

Crestați smochinele în cruce, dar nu chiar până la capăt. 1 smochină de persoană e totdeauna un calcul bun. Apoi, cu degetele mari și cu arătătoarele, apăsați capătul smochinei și împingeți, astfel încât să iasă la lumină interiorul. În acel moment, veți gândi: „Oh, arată bine, cred că sunt destul de abil" (sau, cel puțin, eu așa fac). Mai important e că, în felul acesta, sosul din farfurie poate pătrunde până în mijlocul fructului. Iar toate aceste mici detalii ajută realmente la pregătirea unei salate care să fie cu adevărat specială. Puneți smochinele pe un platou, strecurați câte 1 felie de șuncă de Parma sau prosciutto pe lângă fiecare smochină, aruncați deasupra câteva bucăți de mozzarella, presărați frunze de busuioc verde sau purpuriu rupte în bucăți și stropiți totul cu dressingul din miere și suc de lămâie (de la pagina 45). Cât despre aspect, putem spune că această salată e foarte sexy.

P.S. O idee bună ar fi să puneți pe masă ceva mai multă pâine, ca să puteți savura și sosul; e întotdeauna un deliciu.



Salată de dovlecei cu ardei iute roșu, usturoi, mentă, lămâie și ulei de măsline extravirgin

4 PORȚII

Aceasta e o salată destul de neobișnuită, dar extrem de simplu de preparat. E grozavă, pentru că se potrivește foarte bine cu mozzarella, brânză de capră, carne afumată, pește alb la grătar (de exemplu, cod sau eglefin) și chiar pui sau porc. Alegeți dovleceii în cea mai bună perioadă a lor (când sunt frumoși, tari și nu prea mari).

Feliați 4 dovlecei în lungime atât cât puteți de subțire (folosiți o răzătoare specială, dacă aveți). Prăjiți-i într-o tigaie încinsă ori pe un grătar până când se rumenesc ușor pe fiecare parte. Răspândiți feliile pe un platou mare, asigurându-vă că nu stau unele peste altele, altfel se aburesc și se înmoaie puțin — și vă spun eu că nu e nimic mai rău ca dovleceii înmuiați. Când sunt calzi încă, asezonați dovleceii cu puțină sare de mare și piper negru proaspăt măcinat.

Scoateți semințele de la 1 ardei iute roșu și tocați-l mărunt. Tăiați fin și o jumătate de cățel de usturoi și apoi presărați ardeiul iute și usturoiul în mod egal, de la înălțime, peste dovlecei. (Adăugați-le după gust, dar amintiți-vă că, atunci când ardeiul iute și usturoiul se amestecă cu uleiul de măsline și sucul de lămâie, iuțeala și aromele se estompează.)

Rupeți deasupra 1 mână de mentă proaspătă și stropiți totul cu ulei de măsline extravirgin de calitate și cu un strop de suc de lămâie. Se știe că eu adaug în salată și puțină fasole lată opărită sau mazăre crudă — dacă am la îndemână. Această salată e întotdeauna o adevărată plăcere.

P.S. Dacă vă rămân resturi, puneți-le în cuptor, așezând deasupra un file de pește (cod, eglefin sau biban, de exemplu). Servită cu orez la abur și sos de iaurt condimentat, această garnitură e minunată. Foarte înviorătoare și sănătoasă pentru dumneavoastră.

Salată de castravete japonez cu mentă, coriandru și dressing din ghimbir și oțet din vin de orez

4 PORȚII

Supermarketurile noastre ne-au „binecuvântat" cu un nou tip de castravete, care are doar o treime din lungimea celor obișnuiți. Îmi place foarte mult acest soi, pentru că are o consistență mai fermă și e ideal pentru această salată cu specific oriental. Spălați 3 castraveți și tăiați-i în felii subțiri pe lungime (cu o răzătoare specială sau cu unul dintre acele cunoscute dispozitive de curățat cartofi). În principiu, trebuie să obțineți niște felii lungi, foarte subțiri. Puneți feliile pe un platou și împrăștiați-le. Presărați deasupra frunze proaspete de coriandru și mentă rupte cu mâna și stropiți din belșug cu dressingul din ghimbir și oțet din vin de orez (de la pagina 45).

Delicioasa salată caldă de rucola

4 PORȚII

Salatele calde pot fi o încântare sau un dezastru total. Pentru început, trebuie să adunați oaspeții flămânzi în jurul mesei, înainte de a pune salata pe platou. În momentul în care aceștia s-au așezat pe scaune, e timpul să amestecați ingredientele calde cu frunzele de rucoia. Un, doi, trei, pe platou și... gata, e în fața lor!

Curățați de coajă și tăiați în sferturi 2 cepe roșii medii, apoi tăiați sferturile în jumătăți, astfel încât să obțineți 8 bucăți din fiecare ceapă. Încingeți o tigaie și frigeți 8 felii de pancetta sau bacon afumat cu striuri, până devin crocante. Scoateți-le, turnați puțin ulei de măsline în tigaie și adăugați 4 fire de cimbru, cepele și 1 mână bună de semințe de pin împreună cu 1 vârf de cuțit de sare. Amestecați și prăjiți la foc mediu vreo 5 minute, până când ingredientele se îndulcesc și se caramelizează (nu până se înnegresc și se carbonizează!). Puneți înapoi în tigaie feliile de pancetta sau bacon, amestecați, apoi transferați totul într-un castron de salată, presărând deasupra 4 mâini mari de frunze de rucola sau dintr-un alt tip de salată. Stropiți din belșug cu oțet balsamic — în amestec cu uleiul de măsline, acesta va forma un dressing natural. Serviți cu puțin parmezan ras deasupra (pentru a rade parmezanul, puteți folosi o răzătoare cu orificii mari). Poftă bună!

Salată de ridiche japoneză cu frunze de muștar și creson și cu dressing din crème fraîche și lămâie la grătar

4-6 PORȚII

Pentru această salată, se întrebuințează fantasticele ridichi japoneze „mooli" (albe și lunguiețe), care sunt echivalentul oriental al ridichilor noastre. Sunt crocante și au o ușoară aromă de muștar, iar în prezent se găsesc în supermarketuri.

Decojiți una dintre aceste ridichi și feliați-o subțire în lungime cu un instrument de curățat cartofi sau cu o răzătoare. Apoi luați câte 4-5 felii odată, aliniați-le pe un tocător și tocați-le transversal cu cuțitul, pentru a obține fâșii arătând ca niște paste tagliatelle — nu vă străduiți să le faceți perfect egale între ele. Pe aceste fâșii înguste de ridiche, dressingul se va lipi mai bine, dându-le un gust extrem de bun.

Amestecați fâșiile de ridiche cu 3 caserole de muștar și creson (folosiți numai frunzele curățate, după ce ați îndepărtat partea rădăcinoasă). Adăugați dressingul din crème fraîche și lămâie la grătar (de la pagina 44) și asezonați după gust. Doar ca să vă faceți o idee, vă spun că, în Japonia, în această salată se pun felii subțiri de mango, dar și barbun crud și scoici crude — ceea ce-mi place foarte mult. Dressingul are rolul de a conserva oarecum peștele, dându-i o consistență plăcută la mestecat, ceea ce e grozav. Dați-i bătaie!

Salată de avocado, ceapă verde, ardei iute și coriandru cu migdale prăjite

4 PORȚII

Nu se poate spune despre această salată decât că e foarte gustoasă. Uitându-mă în frigiderul meu gol, am avut o scânteie de inspirație și am inventat această rețetă. E foarte potrivită cu niște friptură rece de pui, în special dacă este așezată pe o bucată de lipie.

Puneți vreo 2 mâini de migdale întregi opărite într-un vas neaderent, în care ați turnat foarte puțin ulei, și prăjiți-le până se fac aurii — în cuptor, la grătar sau pe plită. Orice metodă ați alege, supravegheați-le, pentru a nu le arde. Asezonați cu sare, piper și puțină boia iute, apoi puneți-le deoparte. Acum aveți nevoie de 3-4 fructe de avocado, decojite, tăiate în jumătăți și curățate de sâmburi. Tăiați fructele în bucăți mari, puneți-le într-un castron, presărați deasupra 4-5 cepe verzi feliate fin și ardei iute verde, proaspăt, tocat mărunt (în orice cantitate doriți), apoi presărați deasupra 1 mână de frunze de coriandru rupte cu mâna. În cele din urmă, adăugați migdalele, stropiți din abundență cu dressing gros de muștar (de la pagina 44) și asezonați cu sare și piper.

FERNA

Salată toscană cu anghinare crudă, rucola și parmezan

4 PORȚII

Când începe sezonul anghinarei în Toscana, e o adevărată încântare să ți se pună în față un bol plin cu o astfel de salată. Pentru a o prepara, aveți nevoie de 1 anghinare de persoană. Îndepărtați frunzele exterioare (verzi) ale căpățânilor de anghinare, până când ajungeți la cele moi și galbene. Cu un cuțit ascuțit, tăiați vârful și baza fiecărei căpățâni, astfel încât să vă rămână partea fragedă. Tăiați transversal fiecare căpățână la jumătate și apoi scoateți din centru, cu o linguriță, miezul pufos al florii de anghinare. Frecați fiecare căpățână cu puțină lămâie, ca să opriți procesul de decolorare. După aceea, tăiați-le foarte mărunt, apoi stoarceți peste ele din abundență suc de lămâie, turnați puțin ulei de măsline extravirgin, asezonați cu sare și piper după gust și presărați 1 mână mare de frunze de rucola. Amestecați totul într-un castron și radeți deasupra mult parmezan, folosind o răzătoare sau un cuțit. Mie îmi place să mănânc această salată ca fel de sine stătător, înainte de cină. Anghinarele crude sunt foarte sănătoase.

Salată de anghinare, grepfrut roz, frisée și pecorino

4 PORȚII

Pentru această rețetă, ca să câștigați timp, puteți cumpăra anghinare conservată. Dacă folosiți anghinare proaspătă, puneți 8 căpățâni frumoase într-o oală mare cu apă sărată, lăsați-le să dea în clocot și apoi fierbeți-le vreo 15 minute (timpul depinde de mărimea lor). Pentru a le verifica, încercați să înfigeți un cuțit mic la baza uneia dintre căpățâni; dacă acesta intră ușor, înseamnă că s-au făcut. Scurgeți-le într-o strecurătoare și clătiți-le sub jetul de apă de la robinet timp de câteva minute, apoi lăsați-le să se răcească — timp în care tăiați în bucăți 2 grepfruturi, oprind numai pulpa cu suc și îndepărtând coaja și pielițele (ca în imaginile de mai jos). Puneți bucățile de grepfrut într-un castron, împreună cu 1 mână de migdale prăjite și aurii. Separat, îndepărtați frunzele exterioare (verzi) ale căpățânilor de anghinare, până când ajungeți la cele moi și galbene. Cu un cuțit ascuțit, tăiați vârful și baza fiecărei căpățâni, astfel încât să vă rămână partea fragedă. Tăiați (de această dată longitudinal) fiecare căpățână la jumătate și apoi scoateți din centru, cu o linguriță, miezul pufos al florii de anghinare. Adăugați anghinarea astfel pregătită peste grepfrut și migdale. Stropiți cu dressingul din miere și suc de lămâie (de la pagina 45). Adăugați 3 mâini mari de frunze de salată frisée, apoi amestecați. Radeți deasupra niște brânză pecorino și serviți imediat.

Salată caldă cu pâine, pancetta, ou și parmezan

4 PORȚII

1 chiflă ciabatta • ulei de măsline extravirgin • 1 cățel de usturoi, decojit și feliat • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 12 felii de pancetta sau bacon cu striuri, afumat și uscat • sucul de la 1 lămâie • 4 ouă ecologice mari (foarte proaspete) • 3 mâini mari de frunze de rucola • 1 lăptucă „frunză de stejar" • 1 bucată întreagă de 100 g parmezan

Încălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Îndepărtați coaja feliei de ciabatta și aruncați-o, apoi rupeți pâinea în bucăți de grosimea unui deget. Puneți bucățile într-o tavă, stropiți-le cu puțin ulei de măsline, amestecați-le cu feliile de usturoi și asezonați cu sare și piper. Coaceți 10 minute, până când pâinea devine crocantă, apoi așezați feliile de pancetta peste pâine și mai coaceți încă 5 minute, până când se rumenesc și acestea. Faceți un sos din sucul de lămâie și din 8 linguri de ulei, apoi stropiți conținutul tăvii cu acest sos. Separat, puneți la fiert un vas mare cu apă nesărată.

Într-un castron mare, amestecați laolaltă frunzele de rucola și de lăptucă, peste pancetta cu pâine și sos, apoi împărțiți conținutul în 4 farfurii. Când apa din vas dă în clocot, puneți în ea cele 4 ouă — după ce le-ați scos din coajă. Acestea trebuie să fie foarte proaspete, ca să vă iasă bine ochiurile făcute în apă. Lăsați-le să fiarbă 4 minute (ca să iasă moi) sau mai mult timp (dacă le vreți mai tari). Puneți câte 1 ou peste fiecare porție de salată și radeți deasupra parmezanul. Nemaipomenit!...

Cea mai bună salată de paste

4 PORȚII

310 g paste în formă de scoici • 3 căței de usturoi • 255 g roșii cherry de culoare galbenă • 255 g roșii cherry de culoare roșie • 1 mână de măsline negre, fără sâmburi • 2 mâini de arpagic proaspăt • 1 mână de busuioc proaspăt • ½ castravete • 4 linguri de oțet din vin alb (sau o altă cantitate, după gust) • 7 linguri de ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți pe foc o oală mare de apă cu sare și aduceți la punctul de fierbere. Introduceți în ea pastele și cățeii de usturoi, fierbeți până se fac *al dente*, scurgeți și apoi lăsați un pic sub jetul de apă rece. Opriți cățeii de usturoi deoparte, pentru dressing. Puneți pastele într-un castron. Tocați toate roșiile, măslinele, frunzele de arpagic, busuiocul și castravetele în bucăți mici (cam cât jumătate din mărimea pastelor) și apoi puneți totul în castronul cu paste. Decojiți cățeii de usturoi și zdrobiți-i într-un mojar. Adăugați peste aceștia oțetul, uleiul, sarea și piperul. Turnați dressingul preparat în mojar peste salata din castron, adăugând sare și piper după gust.

Dressing din oțet aromat și usturoi copt

3 căței de usturoi nedecojiți, copți sau fierți până se înmoaie • 6 linguri de ulei de măsline • 1 lingură cu vârf de muștar tip Dijon • 3 linguri de oțet aromat din ierburi, roșu sau alb • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Presați usturoiul ca să iasă din coajă, apoi zdrobiți-l și amestecați-l într-un castron cu celelalte ingrediente.

Dressing din crème fraîche și lămâie la grătar

1 lămâie mare, tăiată în jumătate • 3 linguri de ulei de măsline • 3 linguri de crème fraîche sau maioneză • 2 linguriță cu vârf de muștar tip Dijon • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • sos de soia

Frigeți cele două jumătăți de lămâie într-o tigaie cu grătar timp de 5 minute, până se înmoaie și se rumenesc puțin. Stoarceți sucul într-un castron. Adăugați restul ingredientelor, amestecați totul și asezonați după gust.

Dressing gros de muștar

6 linguri de ulei de măsline extravirgin • 2 linguri cu vârf de muștar tip Dijon (cu vin alb în compoziție) • 1 lingură cu vârf de muștar integral (cu boabe întregi în compoziție) • 2 linguri de oțet din vin alb • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați totul într-un castron și asezonați după gust.

Dressing din miere și suc de lămâie

6 linguri de ulei de măsline extravirgin • 3 linguri de suc de lămâie • 1 lingură de miere • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați totul într-un castron și asezonați după gust.

Dressing din ghimbir și oțet din vin de orez

6 linguri de ulei de măsline • 3 linguri de oţet din vin de orez • 1 linguriţă de zahăr • 1 bucată de ghimbir de mărimea unui deget, decojită și rasă fin • 1 tulpină de iarbă de lămâie, cu vârful și frunzele exterioare îndepărtate și cele interioare tocate mărunt • sos de soia • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați totul într-un castron și asezonați după gust.

Dressing din semințe de pin zdrobite, busuioc și oțet balsamic

½ căţel de usturoi, decojit și zdrobit bine • 1 mână mare de busuioc proaspăt, cu frunzele mărunţite • 1 mână mică de semințe de pin, prăjite și zdrobite mărunt • 6 linguri de ulei de măsline • 3 linguri de oţet balsamic • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați totul într-un castron și asezonați după gust.

NOI REȚETE DE PASTE Indiferent ce fac, unde mă duc sau cu cine mă întâlnesc, pastele țin mereu capul de afiș. De aceea, reprezintă unul dintre meniurile mele favorite. Așa că am adunat aici câteva minunate rețete cu paste — de la unele potrivite în confortul căminului până la altele recomandate pentru mese festive. De data aceasta, am folosit în special paste uscate, deoarece sunt ieftine și la îndemână. Nu vă iluzionați cu ideea că pastele proaspete ar fi mai bune — sunt doar diferite. Pastele proaspete merg mai bine cu sosuri cremoase de unt, în timp ce pastele uscate sunt mai potrivite pentru sosuri pe bază de tomate și ulei de măsline. Dacă, totuși, vreți să pregătiți paste proaspete, atunci vă recomand rețetele apărute în numerele 2, 7 și 8.

Spaghete cu roșii cherry dulci, maghiran și ulei de măsline extravirgin

Dacă roșiile sunt de calitate, acest fel de mâncare iese extraordinar. Se servește cald, nu fierbinte, dar e chiar și mai bun când e rece, servit ca salată la picnic.

4 PORȚII

455 g paste uscate – spaghete, spaghettini (mai subțiri) sau linguine • 310-400 g roșii cherry coapte (atât roșii, cât și galbene) • 2 mâini frunze proaspete de maghiran sau busuioc • 6-8 linguri ulei de măsline extravirgin • 1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt • 1 lingură oțet din vin alb sau roșu • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți pastele într-o oală mare cu apă sărată în clocot și fierbeți-le până devin *al dente* (vedeți pe pachet timpul de fierbere). În timp ce pastele fierb, tăiați în două roșiile, puneți-le într-un castron mare, iar peste roșii adăugați verdețurile, uleiul de măsline, usturoiul și oțetul. Asezonați după gust și strângeți ușor roșiile cu mâna, pentru ca textura să se înmoaie puțin. Puneți deoparte castronul cu toate acestea, până se fac pastele. Scurgeți pastele și, cât sunt încă aburinde, amestecați-le bine cu compoziția de roșii, verificați dacă sunt destul de condimentate și serviți. Floare la ureche!

Spaghete cu salam, fenicul și roșii

4 PORȚII

ulei de măsline extravirgin • 140 g salam italian picant, feliat • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 1 linguriță cu semințe de fenicul • 1 bulb de fenicul, tăiat în jumătate și feliat subțire; partea superioară (frunzele de fenicul) se păstrează și se toacă separat • 2 conserve a câte 400 g roșii prunișoare • opțional, 1 ardei iute uscat, măcinat • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 455 g spaghete sau linguine uscate • 2 mâini pline de pesmet uscat • opțional, 1 crenguță de rozmarin proaspăt

Turnați 2 linguri de ulei de măsline într-o tigaie. Adăugați salamul feliat și usturoiul tocat. Zdrobiți puțin semințele de fenicul (fie în piuliță, fie cu un cuțit) și puneți-le în tigaie. Lăsați la foc mic 1 minut — grăsimea din salam ar trebui să se topească, iar acesta să devină crocant. Adăugați bulbul de fenicul tocat și amestecați, apoi puneți capacul și țineți pe foc la flacără medie. Lăsați să fiarbă 5 minute, apoi adăugați roșiile din conservă și, dacă doriți, puțin ardei iute. Gătiți la foc mic timp de 25 de minute, până când compoziția se îngroașă. Asezonați după gust.

Într-un vas mare cu apă sărată clocotită, fierbeți pastele până se fac *al dente* (vedeți pe pachet timpul de fierbere). De obicei, în timp ce fierb pastele, eu prepar pangritata (pesmet crocant), pentru că acesta îi conferă mâncării o textură grozavă. Luați 2 mâini pline de pesmet uscat — eu îl obțin tăind coajă de pâine veche și măcinând-o într-un robot de bucătărie până ce se transformă în firimituri grunjoase. Prăjiți pesmetul în 4-5 linguri de ulei de măsline extravirgin, până devine crocant. Uneori, eu arunc în tigaia cu pesmet și câteva crenguțe de rozmarin, pentru un plus de aromă. Când pastele s-au fiert, scurgeți-le într-o strecurătoare și amestecați-le imediat cu minunatul sos de roșii pe care l-ați pregătit deja. Acesta va fi cam dens, dar foarte gustos.

Serviți într-un bol mare și presărați deasupra frunzele verzi de fenicul tocate, împreună cu pangritata aurie și crocantă. Mâncați imediat, turnând și un pahar mare de vin roșu.

P.S. În Toscana, am mâncat de câteva ori niște paste asemănătoare. Uneori, pentru această rețetă se folosesc cârnați de calitate sau salam afumat. Se obține o mâncare foarte consistentă, însă aroma de fenicul îi dă prospețime și o aromă ceva mai delicată.

Un fel de spaghete bologneze

Din câte am constatat, niciun bucătar italian priceput nu-şi aminteşte vreo reţetă care să semene cu ceea ce noi numim spaghete bologneze. Oricum, fiecare regiune din Italia îşi are propria reţetă de sos ragú pentru paste, iar acesta conţine foarte adesea resturi de vânat sau un alt sortiment de carne gătită. Totuşi, pentru a prepara o mâncare bologneză cât mai autentică, e bine să daţi prin mixer nişte antricot, obţinând astfel carne tocată. Iată, în cele ce urmează, versiunea mea:

4 PORŢII

10 felii de pancetta (sau bacon afumat cu striuri) • 1 mână de frunze de rozmarin, tăiate mare • ulei de măsline • 1 ceapă mare, tocată mărunt • 3 căţei de usturoi, tocaţi mărunt • 455 g antricot dat prin maşina de tocat (sau carne tocată) • 1 pahar de vin roşu • 1 linguriţă rasă de oregano uscat • 400 g de roşii, din conservă • 200 g pastă de tomate (sau 1 borcan mic de roşii conservate, tocate mărunt) • sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat • 455 g spaghete uscate • 1 mână de busuioc proaspăt • 2 mâini de parmezan (sau brânză Cheddar tare), date pe răzătoare

Încălziţi cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Încingeţi pe plită o cratiţă mare, care să se poată introduce şi în cuptor, turnaţi puţin ulei de măsline, apoi prăjiţi pancetta şi rozmarinul până se rumenesc uşor. Atunci adăugaţi ceapa şi usturoiul şi prăjiţi încă 3 minute, până se înmoaie, moment în care adăugaţi carnea tocată. Amestecaţi şi continuaţi să prăjiţi încă 2-3 minute, înainte de a turna şi vinul. Reduceţi puţin focul, apoi adăugaţi oregano, toate roşiile şi pasta de tomate. Asezonaţi bine, după gust, şi lăsaţi să dea în clocot. Acoperiţi cratiţa cu hârtie pergament sau cu un capac şi introduceţi-o pentru 1½ oră în cuptorul preîncălzit. Spre sfârşitul timpului de coacere, puneţi spaghetele într-un vas mare cu apă sărată clocotită şi fierbeţi-le până se fac *al dente* (vedeţi pe pachet timpul de fierbere). Când sunt gata, scurgeţi-le într-o strecurătoare.

Chiar înainte de a le servi, adăugaţi în sos nişte busuioc proaspăt, rupt cu mâna. Serviţi sosul împreună cu spaghetele şi cu o bucată de parmezan sau brânză Cheddar, dată pe răzătoare. De asemenea, o salată verde ar merge foarte bine cu meniul acesta.

Spaghete pentru luna de miere

Eu le-am încercat pentru prima dată în luna de miere, la Hotelul St. Pietro din Positano, Italia, unde Jools și cu mine am stat o săptămână. Pentru această rețetă, aveți nevoie de o bucată de hârtie pergament de 60 x 120 cm, ca să confecționați o pungă mare, în care să încapă toate ingredientele. Aburul va face „pachetul" să se umfle în cuptor și să arate foarte bine pe masă, dacă îl serviți imediat. Tata nu se mai satură să-l gătească — poate că așteaptă o a doua șansă! Tigrișorul...

4 PORȚII

1,5 kg crab sau homar • 2 căței de usturoi, tocați • 1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și feliat mărunt • 30 g unt • 1 lingură ulei de măsline • 455 g midii vii, curățate • 115 g sepie, feliată • 170 g creveți tigru sau creveți mici • 455 g spaghete, fierte *al dente* • 1 mână de frunze de pătrunjel și maghiran, tăiate mare • 1 ou, bătut

PENTRU SOS

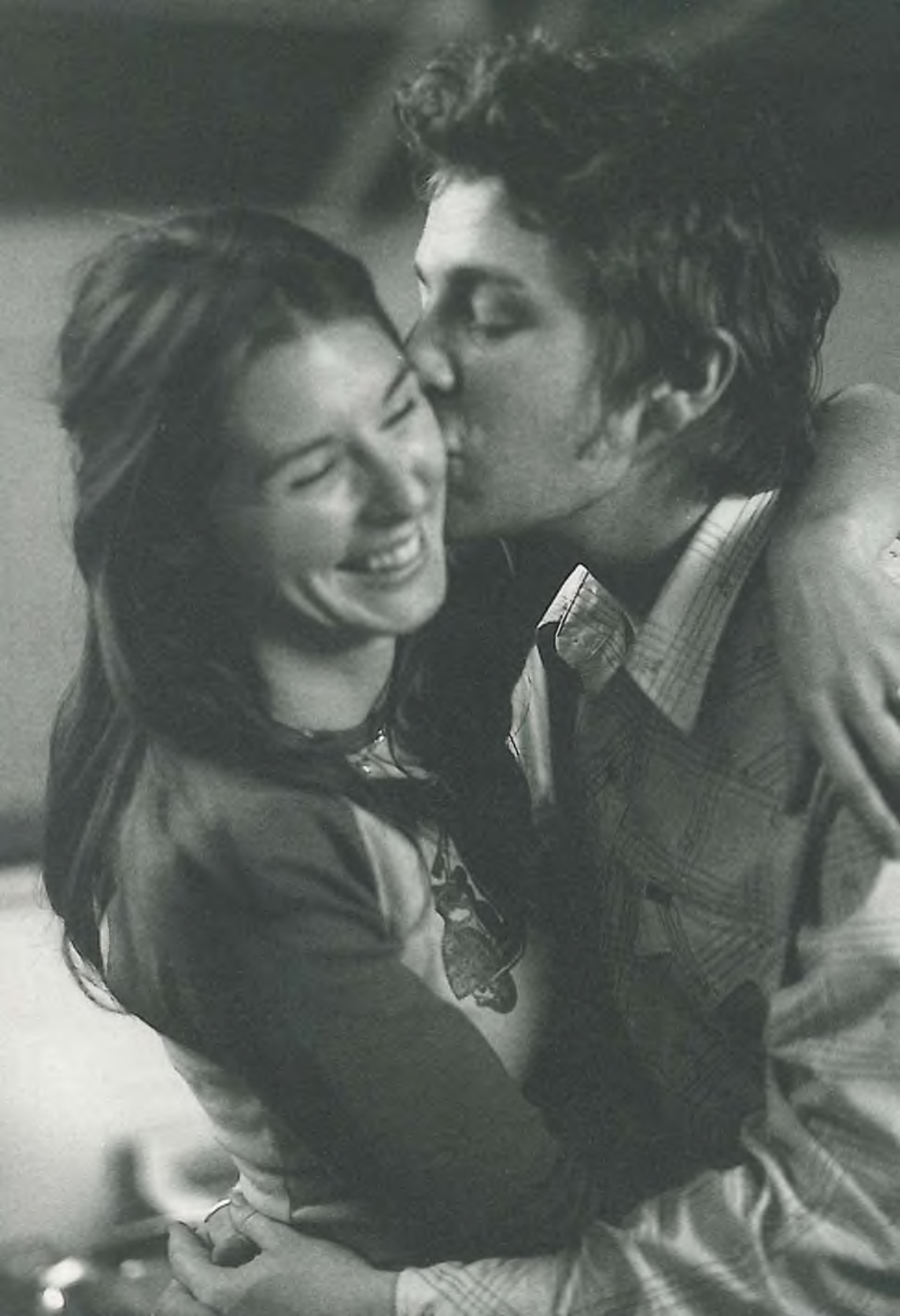
1 lingură ulei de măsline • 3 căței de usturoi, tocați mare • 1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt • 2 conserve a câte 400 g de roșii prunișoare • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Puneți crabii sau homarii în apă clocotită, fierbeți-i pe plită 15 minute, apoi scoateți-i din apă. Când s-au răcit, scoateți toată carnea din carapace și tăiați-o în bucăți mici, îndepărtând toate resturile de carapace.

Pentru a prepara sosul, prăjiți carapacea goală și picioarele în ulei de măsline, împreună cu usturoiul și ardeiul iute. Folosind un capăt al făcălețului, zdrobiți carapacea. Adăugați roșiile și 1 pahar mare de apă și fierbeți înăbușit timp de 1 oră. Treceți prin sită, asezonați și puneți deoparte sosul.

Într-un vas mare, puneți unt și ulei de măsline și prăjiți ușor usturoiul și ardeiul iute (din lista principală cu ingrediente). Dați focul mai tare și adăugați midiile, sepia și crevetii. Lăsați pe foc 2 minute. După ce ați luat de pe foc, aruncați toate midiile nedeschise. Adăugați sosul de roșii, spaghetele fierte, carnea de homar sau crab și verdețurile, apoi amestecați.

Împăturiți hârtia pergament în două, ca să obțineți un pliu, apoi deschideți-o din nou. Puneți amestecul din fructe de mare în centrul unei jumătăți și ungeți toate marginile cu ou. Acoperiți cu cealaltă jumătate și sigilați punga bine. Puneți cu grijă pachetul într-o tavă și coaceți în cuptor aproximativ 10 minute, până se umflă. Serviți imediat.



Penne carbonara clasice

Iată cum trebuie făcute, oameni buni! Simplu, repede și ieftin — ce zile minunate...

4 PORȚII

450 g paste uscate, de tip penne • 10 felii de pancetta sau bacon afumat și uscat • ulei de măsline • 5 gălbenușuri de ouă ecologice • 100 ml smântână dulce • 125 g parmezan ras • sare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți *al dente* pastele în apă sărată clocotită (vedeți pe pachet timpul de fierbere). În timp ce pastele fierb, prăjiți la foc mic pancetta în puțin ulei, până devine crocantă. Rupeți feliile de pancetta în bucăți ceva mai mici și puneți-le deoparte. Într-un castron, bateți gălbenușurile cu smântâna și jumătate din parmezan. După ce s-au fiert pastele, scurgeți-le și amestecați-le imediat cu pancetta caldă crocantă, adăugând imediat și amestecul cu ou. Se întâmplă adesea ca, la final, pastele carbonara să fie ținute pe foc prea mult, semănând mai mult cu o omletă zemoasă. Dar, dacă amestecați pastele cu restul imediat ce le-ați luat de pe foc, căldura lor reziduală va fi suficientă pentru a găti și ouăle (fără a mai pune amestecul din nou pe foc), sosul rămânând astfel fin și mătăsos. Asezonați bine, folosind mult piper proaspăt măcinat, și adăugați parmezan, după gust. Serviți imediat, împreună cu un castron mare de salată și o sticlă de vin roșu.

Lasagne cu sepie, midii, roșii, măsline și grâu dur

Acest fel de mâncare este un deliciu, fiindu-mi inspirat de un mare maestru bucătar american, Mario Bartelli, care, într-una dintre călătoriile mele în America, mi-a servit o tocană simplă de sepie. El a numit-o „sepie în 2 minute" și așa am ținut-o minte până astăzi. Eu însă am schimbat puțin rețeta, așa că acum a devenit un autentic fel cu paste. Dar compoziția poate fi diluată cu un pic de supă de bază, astfel încât să se transforme într-o minunată supă, sau poate fi folosită ca sos pentru pește la grătar. De asemenea, e minunată cu lasagne (ca aici) sau servită cu paste tagliatelle. Mai trebuie spus și că grâul dur (farro) e o cereală asemănătoare cu grâul bulgur sau cușcușul și are o aromă extraordinară.

6 PORȚII

1 ceapă roșie, tocată mărunt • 2 căței de usturoi, tocați mărunt • 55 g grâu dur • 2 mâini de măsline negre, cu sâmburi • 2 conserve a câte 400 g de roșii • 400 g midii, curățate • 400 g scoici, curățate • 310 g sepie curățată, tăiată și feliată • 12 foi proaspete de lasagne • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 1 mână de pătrunjel proaspăt, tocat • ulei de măsline extravirgin

Într-o cratiță mare, prăjiți la foc mic ceapa și usturoiul în puțin ulei de măsline, timp de 1 minut, apoi adăugați grâul dur, măslinele și roșiile, după care fierbeți înăbușit timp de 30 de minute. Adăugați midiile și scoicile și amestecați până se deschid toate (aruncați-le pe cele care rămân închise). Apoi adăugați sepia și înăbușiți încă 1 minut. Scoateți carnea din cele mai multe scoici, apoi puneți pastele la fiert în apă sărată clocotită până se fac *al dente* (vedeți pe pachet timpul de fierbere). Asezonați sosul cu grijă, presărați deasupra pătrunjelul și adăugați 5 linguri de ulei de măsline extravirgin, ca să-i dați strălucire. Când pastele sunt fierte, amestecați-le cu sosul obținut și serviți imediat.

Tagliatelle cu păstârnac, pancetta, parmezan și unt

Abia acum un an m-am gândit la combinația de păstârnac și pancetta — ușor neobișnuită, dar grozavă. E nemaipomenit de bună, așa că o folosesc de atunci la supe, rizoto, fripturi și ghiveciuri.

4 PORȚII

12 felii de pancetta sau bacon cu straturi afumat și uscat • 1 mână de frunze proaspete de rozmarin, cimbru sau alte verdețuri de sezon • 4 cubulețe mari de unt • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 2 păstârnaci, curățați, tăiați în jumătate și feliați subțire în lungime • 455 g paste uscate, de tip tagliatelle • 3 mâini bune de parmezan ras • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Într-o tigaie mare neaderentă, prăjiți timp de 2 minute pancetta și verdețurile, în jumătate din cantitatea de unt, apoi adăugați usturoiul și păstârnacul. Lăsați încă 3 minute la foc mediu, până când pancetta devine ușor aurie și păstârnacul s-a înmuiat apetisant. Fierbeți pastele tagliatelle în apă sărată clocotită (vedeți pe pachet timpul de fierbere), apoi scurgeți-le, păstrând puțin din apa în care au fiert. Amestecați pastele cu păstârnacul și pancetta, apoi cu restul de unt și cu parmezanul, adăugând puțin din apa în care au fiert pastele, pentru a subția amestecul și a-l face cremos și strălucitor. Asezonați după gust.

Melcișori cu broccoli și anșoa

Trebuie să încercați rețeta aceasta. În loc de paste în formă de melcișori sau scoici, sunt bune și cele de tip penne sau rigatoni, care se găsesc mult mai frecvent.

4 PORȚII

2 căpățâni mari de broccoli • 2 căței de usturoi, decojiți și tăiați • 8 fileuri de anșoa • 2-4 ardei iuți roșii mici, uscați și măcinați, după gust • 4 cubulețe mari de unt • 455 g paste uscate, de tip melcișori • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 mâini bune de parmezan ras, după gust

Folosind un cuțit mic, curățați căpățânile de broccoli: scoateți de pe tulpina principală buchetele (de culoare verde închis) și puneți-le deoparte. Decojiți tulpina, apoi tăiați și aruncați capătul uscat. Tocați mărunt tulpina astfel curățată și puneți-o într-o cratiță mare, împreună cu usturoiul, fileurile de anșoa, ardeii iuți și jumătate din cantitatea de unt. Acoperiți cu un capac și lăsați la foc mic 8-10 minute. În acest timp, fierbeți pastele în apă sărată clocotită. Ar trebui să dureze cam tot atât timp — dar verificați pe pachet. Aici eu obișnuiesc să fac și ceva inedit (dar îmi place să cred că așa e mai bine): pun buchetele de broccoli în vasul cu paste, pentru a fierbe împreună timp de cel puțin 4 minute; astfel, acestea devin destul de moi ca să poată fi mâncate, dar își păstrează culoarea frumoasă și textura apetisantă.

Scurgeți pastele și buchetele de broccoli, păstrând puțin din apa în care au fiert împreună, apoi puneți-le pe toate în cratiță, amestecându-le cu celelalte ingrediente. Luați vasul de pe foc. Asezonați după gust cu sare, piper, restul de unt și o mână mare de parmezan. Amestecați bine, adăugând puțin din apa în care au fiert pastele, dacă e necesar să subțiați compoziția și să-i dați strălucire. Presărați și restul de parmezan și serviți imediat.

index

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţetele vegetariene.

A
anghinare
v salată de anghinare, grepfrut roz, frisée şi pecorino 39, **38-39**
v salată toscană cu anghinare crudă, rucola şi parmezan 37, **37**
anşoa
melcişori cu broccoli şi anşoa 63, **63**
avocado
v salată de avocado, ceapă verde, ardei iute şi coriandru cu migdale prăjite 35, **35**

B
biscuiţi
v biscuiţi cu cremă de ciocolată 20, **20**
broccoli
melcişori cu broccoli şi anşoa 63, **63**

C
castravete
v salată de castravete japonez cu mentă, coriandru şi dressing din ghimbir şi oţet din vin de orez 30, **30**
ciocolată
v biscuiţi cu cremă de ciocolată 20, **20**
v brioşe cu glazură de ciocolată 21, **21**
creveţi
spaghete pentru luna de miere 56, **57**

D
dressinguri
v dressing din crème fraîche şi lămâie la grătar 44
v dressing din ghimbir şi oţet din vin de orez 45
v dressing din miere şi suc de lămâie 45
v dressing din oţet aromat şi usturoi copt 44
v dressing din seminţe de pin zdrobite, busuioc şi oţet balsamic 45
v dressing gros de muştar 44

F
fructe
v bomboane gumate din fructe uscate 14, **14-15**

Î
îngheţată
v amestec de îngheţată cu diverse alte dulciuri zdrobite 17, **18-19**
v îngheţată de iaurt **22**, 23
v îngheţată pe băţ 16, **16**

M
midii
spaghete pentru luna de miere 56, **57**
lasagne cu sepie, midii, roşii, măsline şi grâu dur 60, **60**
mozzarella
cea mai uşoară şi mai sexy salată din lume 27, **27**
v mozzarella marinată în crème fraîche cu lămâie şi maghiran 26, **26**

P
pancetta
delicioasa salată caldă de rucola 32, **32**
penne carbonara clasice 59, **59**
salată caldă cu pâine, pancetta, ou şi parmezan 40, **40**
tagliatelle cu păstârnac, pancetta, parmezan şi unt 62, **62**
parmezan
salată caldă cu pâine, pancetta, ou şi parmezan 40, **40**
v salată toscană cu anghinare crudă, rucola şi parmezan 37, **37**
tagliatelle cu păstârnac, pancetta, parmezan şi unt 62, **62**
paste
v cea mai bună salată de paste 41, **41**
lasagne cu sepie, midii, roşii, măsline şi grâu dur 60, **60**
melcişori cu broccoli şi anşoa 63, **63**
penne carbonara clasice 59, **59**
v spaghete cu roşii cherry dulci, maghiran şi ulei de măsline extravirgin **50**, 51
spaghete cu salam, fenicul şi roşii 52-53, **53**
spaghete pentru luna de miere 56, **57**
tagliatelle cu păstârnac, pancetta, parmezan şi unt 62, **62**
un fel de spaghete bolognеze **54**, 55

R
ridiche
v salată de ridiche japoneză cu frunze de muştar şi creson şi cu dressing din crème fraîche şi lămâie la grătar 34, **34**

S
salate
v cea mai bună salată de paste 41, **41**
cea mai uşoară şi mai sexy salată din lume 27, **27**
delicioasa salată caldă de rucola 32, **32**
v mozzarella marinată în crème fraîche cu lămâie şi maghiran 26, **26**
salată caldă cu pâine, pancetta, ou şi parmezan 40, **40**
v salată de anghinare, grepfrut roz, frisée şi pecorino 39, **38-39**
v salată de avocado, ceapă verde, ardei iute şi coriandru cu migdale prăjite 35, **35**
v salată de castravete japonez cu mentă, coriandru şi dressing din ghimbir şi oţet din vin de orez 30, **30**
v salată de dovlecei cu ardei iute roşu, usturoi, mentă, lămâie şi ulei de măsline extravirgin 28-29, **28-29**
v salată de ridiche japoneză cu frunze de muştar şi creson şi cu dressing din crème fraîche şi lămâie la grătar 34, **34**
v salată toscană cu anghinare crudă, rucola şi parmezan 37, **37**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete* (13):**

Altă mâncare de pește... și fructe de mare •

O bucată bună de carne — pasăre, porc, vită și miel

ISBN (vol. XI–XV) 978-973-669-897-2
ISBN 978-973-669-899-6

5 948486 009795

www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com
www.jamie-oliver.ro

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă… de secrete

Jamie Oliver

13

Altă mâncare de pește… și fructe de mare

O bucată bună de carne — pasăre, porc, vită și miel

JURNALUL NATIONAL

Curtea Veche

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj specializat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care i-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat. *Jurnalul Național* și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Fotografii de David Loftus

13

Altă mâncare de pește... și fructe de mare

• O bucată bună de carne — pasăre, porc, vită și miel

Traducere din limba engleză de
Cintia-Carmen Weston

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Cintia-Carmen Weston. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2010
5 vol.

ISBN 978-973-669-897-2

Vol. 13: Altă mâncare de peşte... şi fructe de mare. O bucată bună de carne — pasăre, porc, vită şi miel - 2010. - Index. - ISBN 978-973-669-901-6

I. Weston, Cintia-Carmen (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
HAPPY DAYS WITH THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2001
Published in Penguin Books 2003

Copyright © Jamie Oliver, 2001
Photographs copyright © David Loftus, 2001

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-901-6

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: DANA-IOANA CHIRIŢĂ

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuţie: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

Altă mâncare de pește... și fructe de mare 6

- O bucată bună de carne — pasăre, porc, vită și miel 32
- Index 64

ALTĂ MÂNCARE DE PEȘTE... ȘI FRUCTE DE MARE Peștele e un aliment fantastic. Atunci când te uiți la modul de viață al spaniolilor, italienilor și japonezilor și la statisticile lor despre speranța de viață, îți dai seama că și consumul de pește are un rol important. Cred că niciun doctor n-a negat vreodată faptul că peștele e foarte bun pentru sănătate. Așa că dacă sunteți o persoană morocănoasă ori dacă sunteți căsătorit cu cineva care n-ar mânca pește decât bătut, sper că acest capitol va fi suficient ca să vă convingă. Nu numai că peștele proaspăt se gătește foarte repede, dar este și teribil de bun. Gândiți-vă la propriile papile gustative, gândiți-vă la propriile inimi și faceți-vă o favoare: mâncați pește proaspăt cel puțin de două ori pe săptămână. Când cumpărați pește, ghidați-vă după instinct și alegeți-i pe cei care arată și miros cu adevărat bine. E foarte înțelept, de asemenea, să vă împrieteniți cu vânzătorul de pește; astfel veți afla când sosește pește proaspăt și vă veți asigura că îl oprește pentru dumneavoastră.

Somon fript întreg, învelit în ierburi și hârtie de ziar

Această rețetă e absolut minunată pentru petreceri. E un mod fantastic de a găti aproape orice fel de pește întreg, în special somon și păstrăv. Cel mai bine se gătește la un foc de tabără, pe grătar sau într-un cuptor cu lemne, pentru că hârtia va începe să ardă, conferind o subtilă și fantastică tentă afumată. Desigur, veți obține rezultate remarcabile și gătindu-l într-un cuptor obișnuit, dar ziarul nu se va înnegri ca în focul de tabără. Această rețetă se modifică foarte puțin în funcție de numărul de invitați pe care vreți să-i serviți — pentru mai mult de 6 persoane, folosiți un somon mai mare, mai multe ierburi, mai multă hârtie și un timp de coacere ceva mai lung.

6 PORȚII

1 somon întreg de 1,5 kg, curățat de solzi și intestine • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline • 4 mâini mari de ierburi proaspete amestecate (pătrunjel, fenicul, busuioc) • 1 exemplar din ziarul local • 2 lămâi, feliate subțire • 6 cepe verzi, tocate mărunt • 2 linguri cu semințe de fenicul, zdrobite

Luați un somon frumos și proaspăt, asezonați-l atât în interior, cât și în exterior, frecați-l cu ulei de măsline și umpleți-l cu jumătate din cantitatea de ierburi. Deschideți ziarul la pagina din mijloc și puneți somonul în centru. Presărați apoi lămâile, ceapa verde, semințele de fenicul și restul de ierburi — nu doar deasupra, ci și dedesubtul somonului. Mai stropiți totul cu puțin ulei de măsline, îndesați înăuntrul pachetului capetele ziarului, înveliți peștele strâns și legați-l peste tot, cu o bucată lungă de sfoară. Udați bine hârtia sub robinet și puteți să puneți peștele la fript — fie direct pe grătarul unui cuptor obișnuit, preîncălzit la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz, la nivelul de sus al acestuia (pentru 35 minute), fie pe un grătar de grădină sau pe un suport deasupra unui foc de tabără (pentru 25 de minute pe fiecare parte, în funcție de intensitatea căldurii).

Somonul e o specie foarte potrivită pentru această rețetă, fiindcă e un pește destul de gras; deci, chiar dacă rămâne un pic roz, și chiar dacă se coace un pic prea mult, este totuși foarte bun. Mie îmi place ușor mai roz, servit cu câțiva cartofi fierți, salată verde și maioneză făcută în casă. Este fabulos!

Stridii proaspete de Essex pe cuburi de gheață (rețeta mea preferată)

Stridiile sunt niște chestii bizare. În prezent sunt considerate un afrodiziac decadent, dar numai cu 100 de ani în urmă se credea că sunt porumbei ai mării, astfel că erau îndesate în plăcintă, ca mâncare pentru fermieri. Afrodiziac? Nu sunt sigur, dar cred că le-am prins gustul în ultimii trei ani.

Am mâncat stridii peste tot în lume și știu că toți cred că ale lor sunt cele mai bune. Ei bine, mă alătur și eu clubului patrioților și spun că cele mai bune pe care le-am mâncat vreodată proveneau din două zone: din West Mersea Essex (acestea fiind cunoscute și ca stridii de Colchester) și din vestul Irlandei (acelea având o minunată consistență și o subtilă aromă marină). Stridiile aduse direct din West Mersea sunt fantastice, fiind pescuite la doar câteva mile mai jos de estuarul din care se extrage sarea de mare Maldon. Când plouă, substanțele nutritive din acele terenuri mlăștinoase sunt filtrate și drenate apoi spre estuar, așa că e o zonă fantastic de hrănitoare. Eu aleg întotdeauna stridiile mici, pentru că, să fiu sincer, nu mă descurc cu cele mari.

Dar indiferent ce fel de stridii aveți, iată două moduri excelente de a le desface. Desigur, îl puteți ruga pe vânzătorul de pește să o facă. Dar puteți încerca și dumneavoastră să le scoateți din cochilie — cu un cuțit mic sau cu unul special pentru stridii și folosind un șervet de bucătărie pentru a le ține (ca în imaginile de alături). Mâncați-le în ziua în care le cumpărați și serviți-le pe cuburi de gheață, sfărâmate în prealabil într-un șervet.

ăsiți vârful cochiliei.

2. Împingeți și balansați cuțitul.

3. Răsuciți și coborâți cuțitul între valve.

4. Îndepărtați valv[illegible] de deasupra
și desprindeți s[illegible]

Stridii cu hașme și oțet din vin roșu

Tocați mărunt 1 hașmă decojită și amestecați-o cu 2 linguriță cu vârf de zahăr, 6 linguri cu oțet din vin roșu și puțin piper. Lăsați amestecul 10 minute, ca să se formeze. Serviți-l pe același platou cu stridiile.

Stridii cu ardei iute, ghimbir și oțet din vin de orez

Decojiți și radeți mărunt 1 bucată de ghimbir de mărimea unei jumătăți de deget și amestecați-o cu 6 linguri de oțet din vin de orez, 1 ardei iute roșu tocat mărunt, fără semințe, și puțin coriandru proaspăt tocat fin. Puneți 1 linguriță de zahăr și amestecați până se dizolvă. Serviți pe același platou cu stridiile.

Ton prăjit cu ghimbir ras și arpagic

Rețeta aceasta e simplitatea întruchipată. Am mâncat așa ceva într-un sushi bar din Tokyo și mi-a plăcut, pentru că am avut șansa de a aprecia tonul proaspăt. Nu trebuie decât să prăjiți rapid peștele, apoi să-l dați prin puțin sos de soia, ghimbir și arpagic și... să-i înfulecați cât mai iute.

4 PORȚII

1 bucată de 225-285 g din cel mai bun ton, preferabil partea dinspre coadă sau o fâșie subțire de pe spate • sos de soia • 1 lingură cu ulei de susan • 2 bucăți de ghimbir proaspăt de mărimea unui deget • 1 legătură de arpagic proaspăt, tocat mărunt

Marinați bucata de ton în puțin sos de soia, timp de 1 oră. Uscați peștele prin tamponare cu un șervet de hârtie, frecați-l cu ulei de susan și prăjiți-l aproximativ 2 minute într-o tigaie neaderentă foarte încinsă, întorcându-l mereu. Scoateți-l și lăsați-l 1 minut să se răcească, timp în care decojiți și radeți mărunt ghimbirul. Pentru servire, puneți câte o grămăjoară de ghimbir proaspăt și câte una de arpagic pe marginea fiecărei farfurii, turnând sosul de soia în mijloc. Folosind un cuțit ascuțit, tăiați tonul în felii de ½-1 cm grosime, punând pe fiecare farfurie cel puțin 3-4 felii. În Japonia, feliile mai groase sunt considerate un semn de generozitate și de reală decadență, dar mie îmi plac totuși cele subțiri.

Calcan sicilian la cuptor cu lămâie, anșoa, capere și rozmarin

Un mod fantastic de a pregăti peștele cu carne albă, consistentă, cum au speciile de calcan. E foarte apetisant, în special feliat în secțiune, prin os, deși un file frumos e la fel de bun. Rugați-l pe vânzătorul de pește să taie feliile transversal pe șira spinării. Lămâile de Sicilia se pot găsi în supermarketuri.

4 PORȚII

1 mână de frunze proaspete de rozmarin • ulei de măsline extravirgin • 4 felii de calcan sau halibut a câte 200 g fiecare • sare de mare și pier negru proaspăt măcinat • 2 lămâi mari, neceruite, feliate subțire • 1 mână mare de capere sărate, înmuiate • 8 fileuri de anșoa • puțin vin alb sau prosecco (vin alb spumos)

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Zdrobiți rozmarinul într-un mojar, pentru a-i elibera aroma. Adăugați 6 linguri de ulei de măsline extravirgin și amestecați-le. Ungeți peștele cu jumătate din acest ulei aromat, asezonați-l bine și puneți-l într-un vas de pământ sau într-o tavă pentru cuptor. Puneți 4-5 felii de lămâie peste fiecare felie de pește (de obicei, pentru a tăia lămâia, eu folosesc o răzătoare sau un cuțit foarte ascuțit). Presărați deasupra caperele și acoperiți cu fileurile de anșoa. Stropiți totul cu uleiul aromat rămas și coaceți cam 15 minute (feliile fără os) sau 25 de minute (feliile cu os). La sfârșit, puteți turna puțin vin, dacă doriți. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească — la fel ca pentru friptură, 5 minute. Mie îmi place, uneori, să storc mai mult suc de lămâie peste pește, ca să se amestece cu sosul cremos rezultat din timpul coacerii și cu uleiul de măsline, pentru a forma un uimitor sos natural. E grozav, servit cu orice fel de legume la abur sau cu o salată crocantă.

Frigărui de undițar cu rozmarin, pancetta și pâine

Aceasta e o combinație întotdeauna câștigătoare, deoarece implică oarecum neobișnuita combinație dintre carne și pește. Este și destul de ieftină, pentru că cere mai puțin pește decât în mod obișnuit, iar gustul este mult mai interesant. Merită să încercați.

4 PORȚII

455 g undițar sau orice alt pește alb cărnos (partea dinspre coadă, curățată) • 1½ ciabatta decojită • 4 crenguțe proaspete de rozmarin, de 25 cm lungime • 1 cățel de usturoi, decojit • ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 12 felii subțiri de pancetta sau bacon afumat cu striuri • 1-2 linguri de oțet balsamic

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Tăiați peștele în cubulețe cu latura de 2,5 cm și puneți-l într-un castron, împreună cu ciabatta ruptă în bucăți de aceeași dimensiune. După ce separați partea din vârf a tulpinilor de rozmarin (5 cm), culegeți frunzele de pe tulpinile rămase. Într-un mojar, puneți frunzele și zdrobiți-le împreună cu usturoiul. Apoi amestecați în mojar și 5-6 linguri de ulei de măsline extravirgin. Turnați compoziția în castron, peste pește și pâine, și amestecați din nou.

Înfigeți ingredientele în 4 suporturi. Tăiați oblic capetele de sus ale tulpinilor de rozmarin, pentru a le ascuți. Înfigeți întâi o bucată de pește, apoi una de pâine și repetați, până când aveți câte 3 bucăți de pește și alte 3 de pâine pe fiecare frigăruie. Asezonați ușor. Apoi rulați 3 felii de pancetta în jurul fiecărei frigărui, în spirală, fixându-le în jurul pâinii și al peștelui. Puneți frigăruile într-o tavă, turnați uleiul rămas și presărați vârfurile de rozmarin separate inițial, apoi coaceți 15-20 de minute în cuptorul preîncălzit, până când pâinea devine crocantă și aurie. Stropiți bucățile de pește cu puțin oțet balsamic, apoi cu puțin ulei de măsline și cu sosul din tavă. Serviți simplu, cu o salată bună. Ce zile fericite!

Creveți cu ardei iute, pătrunjel, ghimbir și usturoi pe pâine prăjită

Aceasta e o cină cu adevărat rapidă, care pică întotdeauna bine. E foarte potrivită și ca aperitiv. Trebuie doar să aduceți la masă câteva boluri pline cu acest fel de mâncare și să vă lăsați amicii să se înfrupte. Eu pun mereu ceva mai mult ardei iute și mă asigur că am pus la rece un vin bun.

4 PORȚII

ulei de măsline extravirgin • 1 bucată de ghimbir proaspăt de mărimea unui deget, decojit și ras mărunt • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 2-3 ardei iuți roșii proaspeți, fără semințe și tocați mărunt • 16 creveți-tigru mari, întregi și cruzi, decorticați sau nu • 1-2 lămâi, după gust • 1 mână bună de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt, tocat mare • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 4 felii lungi de ciabatta, rumenite

Încingeți o tigaie mare și puneți în ea 4 linguri de ulei de măsline, ghimbirul, usturoiul, ardeii iuți și crevetii. Prăjiți cam 3 minute, apoi reduceți focul și stoarceți în compoziție sucul de la 1 lămâie. Adăugați pătrunjelul și încă vreo 2 linguri de ulei de măsline. Amestecați și luați de pe foc. Ar trebui să fi obținut un sos bun și suculent — gustați. S-ar putea să mai necesite încă puțin suc de lămâie. Asezonați după gust. Serviți cu ciabatta, ca să puteți savura cât mai mult sos.

Cambulă în tavă cu spanac, măsline și roșii

Iată o altă rețetă grozavă la cuptor, perfectă atunci când aveți mulți invitați la masă, pentru că puteți să vă descurcați fără prea mult efort. În locul cambulei, se poate folosi orice alt pește plat asemănător — de exemplu, limandă.

4 PORȚII

ulei de măsline extravirgin • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați • 1 pahar de vin Chardonnay • 2 conserve de roșii prunișoare a câte 400 g fiecare • 150 g măsline negre, fără sâmburi • 1 mână mare de busuioc proaspăt • 2 fileuri de anșoa • 4 fileuri de cambulă a câte 200 g fiecare, curățate de piele • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 4 crenguțe de rozmarin sau bețișoare pentru cocteil • 3 mâini mari de spanac tânăr, spălat

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Folosiți o tavă mică, astfel încât peștele să se distribuie aspectuos. Puneți tava la foc mediu pe plită, turnați puțin ulei de măsline și prăjiți încet usturoiul tocat până se înmoaie. Înainte ca acesta să se rumenească, puneți vinul și mai lăsați 1 minut, apoi adăugați roșiile. Zdrobiți tomatele cu o lingură, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă înăbușit în timp ce pregătiți cambula.

Cu robotul de bucătărie, tocați mărunt sau chiar faceți o pastă din măsline, busuioc și anșoa, apoi adăugați în vas ulei de măsline, pentru a subția pasta și a o face ușor de întins. Pe un tocător, așezați fileurile de cambulă cu partea exterioară în jos și asezonați-le cu piper negru. Împărțiți pasta în 4 porții și ungeți fileurile peste tot. Înfășurați fiecare file ca pe o ruladă, începând cu partea dinspre coadă, și prindeți-l cu o tulpină ascuțită de rozmarin (sau cu un bețișor pentru cocteil). Asezonați sosul de roșii din tavă, apoi puneți peste sos fileurile de pește, unul lângă altul. Stropiți rulourile cu ulei de măsline și coaceți 15 minute în cuptorul preîncălzit. Sosul va da aromă cambulei și invers, ceea ce e minunat. Scoateți peștele pe 4 farfurii încălzite și puneți sosul înapoi pe plită pentru 1 minut, adăugând și spanacul — acesta se va înmuia imediat. Cu o lingură, turnați sosul cu spanac alături de pește și înfulecați. E minunat!

Magnifice rulouri de undițar

Ideea din spatele acestei rețete e să prepari foarte rapid un meniu sofisticat și să-l prezinți astfel încât să pară că ai muncit la el ore în șir. Deoarece undițarul poate ajunge la dimensiuni foarte diferite de la un exemplar la altul, aveți posibilitatea de a pregăti ori fileuri individuale de 200 g fiecare, ori un singur file mare, pe care să-i porționați după ce l-ați gătit. Iată rețeta.

4 PORȚII

1 borcan mic de roșii în ulei • 2 mâini mari de busuioc proaspăt • ulei de măsline • 16-20 felii de șuncă de Parma • 4 fileuri a câte 200 g din coada undițarului, curățate • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • opțional, oțet balsamic și rucola, pentru servit

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Puneți roșiile și jumătate din uleiul aromat în care au fost conservate în robotul de bucătărie, adăugând tot busuiocul. Mixați până se formează o pastă omogenă. Treptat, pe măsură ce se uniformizează pasta, eu adaug și restul uleiului rămas în borcan, până ce aceasta devine ușor de întins. Uneori, pun și puțin oțet balsamic, foarte potrivit pentru aroma și textura compoziției.

Veți avea nevoie de 4 foi de pergament de mărime A4. Ungeți toate foile cu puțin ulei de măsline și așezați cu grijă pe fiecare foaie circa 4 felii de șuncă de Parma, una lângă alta. Împărțiți pasta de roșii în 4 porții și întindeți-o în mod egal peste feliile de șuncă. Apoi așezați câte 1 file de undițar la o margine a foii A4, transversal peste feliile de șuncă, asezonați și, împingând cu ajutorul foii de pergament, îndoiți feliile de șuncă peste pește și apoi rulați cu totul. Când ați ajuns la cealaltă margine, îndepărtați foaia de pergament și mutați cu grijă rulourile într-o tavă sau într-un alt vas pentru cuptor, în care ați pus și puțin ulei. Coaceți 15-20 de minute în cuptorul preîncălzit.

Mie îmi place să împart fiecare rulou în bucăți mai mici și să le servesc împreună cu un piure de cartofi foarte cremos, subțiat cu mult lapte. E o idee bună să stropiți peștele cu puțin oțet balsamic și să presărați puțină rucola deasupra întregului platou.

Aripioare de pisică de mare cu lămâie și 5 arome

Nu există nimic mai bun decât o bucată zdravănă de pisică de mare, iar această metodă de a o găti îmi face mereu plăcere. Pisica de mare e oricum apetisantă și îmbietoare, dar lămâia și amestecul format din 5 condimente aromate îi dau mai multă savoare și originalitate. Un truc bun ar fi să folosiți o foarfecă sau un cuțit ascuțit ca să îndepărtați marginile subțiri ale aripilor, pentru că, la căldură, acestea oricum se răsucesc și se ard.

4 PORȚII

coaja de la 1 lămâie, tocată mărunt • 1 linguriță de amestec 5 arome • 2 linguriițe cu vârf de sare de mare Maldon • 4 aripi de pisică de mare a câte 225 g fiecare, foarte proaspete • 2 mâini de făină, pentru pudrat • 2 ouă, bătute ușor • 6 mâini bune de pesmet fin • ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Într-un mojar, puneți coaja de lămâie, amestecul cu 5 arome și sarea. Zdrobiți bine totul și amestecați, apoi presărați compoziția peste aripile pisicii de mare, pe ambele părți. Luați 3 farfurii mari, puneți făina pe una, ouăle pe a doua și pesmetul pe a treia. Puneți o tigaie mare neaderentă la foc mare și acoperiți-o cu 1 cm de ulei de măsline. Manevrând rapid ingredientele, dați mai întâi prin făină fiecare aripă, pe ambele părți, scuturând excesul, apoi prin ou, lăsând să se scurgă surplusul. După aceea, presați-le peste pesmet, scuturând din nou excesul.

Prăjiți în uleiul încins aripile de pisică de mare, câte 1 sau 2 odată, lăsându-le 2 minute pe fiecare parte, până se rumenesc. Așezați-le într-o tavă mare pentru cuptor, în timp ce prăjiți și celelalte bucăți, schimbând uleiul din tigaie dacă e necesar. Când toate cele 4 bucăți s-au prăjit, puneți tava pentru 15 minute la nivelul din centru al cuptorului încins — un interval de timp în care peștele ar trebui să devină auriu și crocant, iar carnea să se desprindă ușor de pe oase.

Eu servesc, de obicei, peștele cu o salată ușoară de verdețuri și multă maioneză aromată. Pentru aceasta din urmă, amestecați 4 linguri de maioneză sau crème fraîche cu 2 mâini de ceapă verde tocată, coriandru proaspăt tocat și sucul de la 1 lămâie.

Scoici la tigaie cu sparanghel și praz tânăr

Am avut câteva revelații fantastice în legătură cu această rețetă și vreau să vă povestesc despre ele. Mai întâi, dacă crestați carnea scoicilor pe o parte în zigzag, ele se desfac în tigaie ca o floare frumoasă, iar dacă o stropiți cu puțin dressing sau sos, absoarbe toate aromele. În al doilea rând, combinația subtilă dintre amestecul cu 5 arome și orice fruct de mare e o reală desfătare.

4 PORȚII

16 tulpini de sparanghel, curățate • 12 fire de praz tânăr • ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 1 mână de frunze proaspete de maghiran sau cimbru • 1 lămâie • 12 scoici mari, scoase din cochilie • 2 vârfuri de cuțit cu amestec 5 arome • unt

Opăriți sparanghelul și prazul în apă sărată clocotită timp de câteva minute sau până când se înmoaie și apoi scurgeți apa. Încingeți o tigaie mare neaderentă și turnați puțin ulei de măsline. Prăjiți sparanghelul și prazul în tigaie, pe rând dacă e nevoie — acestea trebuie să acopere fundul tigăii într-un singur strat. Asezonați și continuați să gătiți până se colorează ușor pe fiecare parte. Scoateți-le într-un castron și mărunțiți deasupra lor jumătate din verdeață. Adăugați puțină zeamă de lămâie. Lăsați amestecul deoparte cât timp pregătiți scoicile.

Folosiți aceeași tigaie încinsă. Crestați carnea scoicilor în zigzag pe o parte pătrunzând în adâncime până la jumătate, apoi asezonați pe ambele părți cu sare, piper și amestec cu 5 arome. Turnați puțin ulei de măsline în tigaie și adăugați scoicile. Frigeți-le vreo 2 minute până când devin aurii, apoi întoarceți-le pe cealaltă parte, adăugați restul de verdeață și mai lăsați-le 1 minut.

În timp ce se gătesc scoicile, așezați prazul și sparanghelul pe 4 farfurii încălzite. Luați tigaia de pe foc și adăugați în ea 2 cubulețe bune de unt și sucul de la ½ lămâie. Agitați tigaia, apoi transferați câte 3 scoici și puțin sos pe fiecare farfurie. Serviți imediat la masă și apucați-vă de mâncat!

Sardine la cuptor

Această rețetă a fost inspirată de frumoasa Rose Gray de la River Café. Puteți mânca 2-3 ca gustare sau doar 1 ca aperitiv. Improvizați în privința verdețurilor și a pesmetului. Delicios, dragii mei!

P.S. Rugați-l pe vânzătorul de pește să pregătească sardinele file, în locul dumneavoastră.

4 PORȚII

1 bulb mic de fenicul cu frunze cu tot • 1 ciabatta veche, fără coajă • 1 mână semințe de pin, ușor rumenite • 1 mână de frunze proaspete de maghiran • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline extravirgin • 8 felii subțiri de pancetta sau bacon afumat și uscat • 8 sardine proaspete, curățate de solzi și intestine, apoi tăiate file (fără cap și coadă) • 8 crenguțe de rozmarin sau bețișoare pentru cocteil

Tăiați frunzele și tulpina feniculului. Puneți deoparte frunzele și aruncați tulpina. Tăiați în două bulbul de fenicul și tocați-l mărunt. Mixați ciabatta ca să obțineți un pesmet granulat. Puneți-l într-un castron împreună cu feniculul, semințele de pin și maghiranul. Asezonați și amestecați cu 4-5 linguri ulei de măsline.

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Pe un tocător, puneți o felie de pancetta. Peste ea, așezați perpendicular un file de sardină, cu pielea în jos. Presărați sardina cu amestecul de pesmet, apoi puneți deasupra un alt file de sardină, de data aceasta cu pielea în sus. Presărați-l și pe acesta cu pesmet, apoi înfășurați strâns pancetta în jurul celor două fileuri suprapuse și fixați ruloul cu o crenguță de rozmarin sau cu un bețișor de cocteil. Repetați, până ce obțineți 8 sandviciuri cu sardină. Așezați-le într-o tavă pe o hârtie pergament unsă cu grăsime și puneți tava la nivelul de sus al cuptorului. Țineți la cuptor 8 minute. Serviți cu salată de rucola și cu ¼ de lămâie, după ce ați presărat frunzele verzi de fenicul peste sandviciuri. Băieți, dacă nu reușiți să fermecați fetele cu asta, puteți să vă lăsați păgubași pe viitor!

Barbun umplut cu pesmet, roșii, măsline, semințe de pin și maghiran

Iată un mod minunat de a înviora ceea ce este, de fapt, o simplă bucată de pește la cuptor. Încă ceva: când gătiți pește, e bine să pregătiți mai mult decât vă trebuie, astfel încât a doua zi să puteți scoate de pe oase peștele rămas, să-l zdrobiți și să-l amestecați cu câteva frunze verzi, ulei și lămâie și să-l serviți pe bruschete prăjite. Un aperitiv fermecător.

4 PORȚII

½ pâine ciabatta • 1 mână mare de roșii coapte la soare, tocate • 1 mână mare de măsline, fără sâmburi și tocate • 1 mână mare de semințe de pin • 1 mână de frunze proaspete de maghiran sau busuioc • ulei de măsline • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 4 barbuni întregi a câte 225 g fiecare, curățați de solzi și intestine și crestați din loc în loc

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Îndepărtați coaja de pe ciabatta și apoi fie mărunțiți miezul cu mixerul până obțineți un pesmet cu granule mici și tari, fie îl tocați mărunt cu cuțitul. Puneți pâinea tocată într-un castron împreună cu roșiile, măslinele, semințele de pin și maghiranul, apoi amestecați-le pe toate, subțiind compoziția cu puțin ulei de măsline.

Asezonați peștele atât în interior, cât și la exterior, și puneți-l într-o tavă (sau într-un alt vas pentru cuptor), unsă în prealabil cu grăsime. Umpleți interiorul barbunilor cu amestecul de pesmet, îndesând câte puțin și în crestăturile din carnea peștilor și presărându-l apoi de jur împrejurul acestora. Coaceți la nivelul de sus al cuptorului timp de 20 de minute, până când peștele e gata. Serviți, de preferință, cu o salată verde crocantă — de obicei, eu presar pesmetul rămas deasupra salatei (e ceva de vis).

O BUCATĂ BUNĂ DE CARNE — PASĂRE, PORC, VITĂ ȘI MIEL

În weekend merită, desigur, să cumpărați niște carne organică și să vă răsfățați împreună cu familia și prietenii. Când cumpăr carne, eu sunt întotdeauna tentat să iau mai multă decât îmi trebuie, așa că pot folosi ceea ce-mi rămâne pentru sandviciuri, tocănițe, supe sau chestii precum musacaua de cartofi. Acest capitol cuprinde unele dintre rețetele mele preferate cu carne, acestea având surse de inspirație în toate colțurile lumii. Nu e nimic mai plăcut decât să inviți la masă o mulțime de prieteni și să servești cea mai gustoasă friptură la cuptor. Frunzăriți capitolul și vedeți ce vă trezește atenția. Veți găsi atât rețete cu adevărat simple, cât și unele care vă vor desfăta simțurile.

rne

Rață la cuptor cu sos de salvie, ghimbir și rubarbă

Aceasta este una dintre cele mai bune rețete cu carne de rață pe care le-am preparat vreodată. Gătind friptura la foc mic în cuptor, veți vedea că pielea devine foarte crocantă, carnea e fragedă și fantastic aromată, iar o mare cantitate de grăsime se topește (o puteți păstra în frigider sau congelator, pentru a rumeni ulterior cartofii).

4 PORȚII

2 rațe (domestice sau sălbatice) a câte 1,5 kg fiecare • sare și piper negru proaspăt măcinat • 255 g rizom proaspăt de ghimbir • 2 tulpini lungi de rubarbă tânără • 2 mâini de frunze de salvie proaspătă, tocate mare • 1 căpățână de usturoi, cu căței decojiți și tăiați în jumătăți • 2 cepe roșii, tocate mărunt • 2 pahare de vin roșu (Marsala) sau roze (Vin Santo) • 285 ml supă de bază (de legume, pui sau rață) • ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz. Asezonați din abundență rațele, atât în interior, cât și la exterior. Folosind o răzătoare mare, radeți jumătate din ghimbir și din rubarbă, apoi amestecați-le într-un castron cu jumătate din salvie și cu tot usturoiul și ceapa. Umpleți cavitățile celor două rațe cu amestecul respectiv. Puneți păsările într-o tavă și țineți în cuptor timp de 1 oră, apoi reduceți temperatura la 150°C/treapta 2 la cel pe gaz și mai coaceți încă 1½ oră, până când carnea devine crocantă și fragedă. Cât timp stă carnea la cuptor, e necesar să scurgeți de vreo trei ori grăsimea din tavă într-un castron — va rezulta o grăsime transparentă, pe care o puteți folosi pentru a rumeni legume. Carnea de rață e gata atunci când pielea e crocantă, iar oasele pulpelor se desprind cu ușurință.

După ce s-a făcut, lăsați rața pe un platou ușor încălzit cât timp pregătiți sosul. Scurgeți toată grăsimea rămasă în tavă și transferați acolo umplutura și sosul din cavitățile rațelor. Încingeți tava la foc mic, adăugați vinul și desprindeți rămășițele gustoase de pe fundul tăvii. Amestecul e inflamabil, așa că feriți-vă ochii. Adăugați în tavă supa de bază și lăsați sosul să scadă, până obțineți un gust și o consistență bună. Treceți compoziția printr-o sită mare. Cu un cuțit, desprindeți pieptul raței de pe os; oasele de la pulpe le puteți scoate cu mâna. Porționați carnea pe farfurii. În final, tocați mărunt ghimbirul rămas și prăjiți-l într-o tigaie neaderentă, în puțin ulei încins. Când începe să se rumenească, adăugați restul de rubarbă tocată cubulețe și salvia rămasă, după care amestecați totul. Țineți pe foc până când compoziția devine crocantă, apoi presărați-o peste carnea de rață din farfurii și stropiți totul cu sosul pe care l-ați strecurat.

Porc în vin alb cu usturoi, fenicul și rozmarin

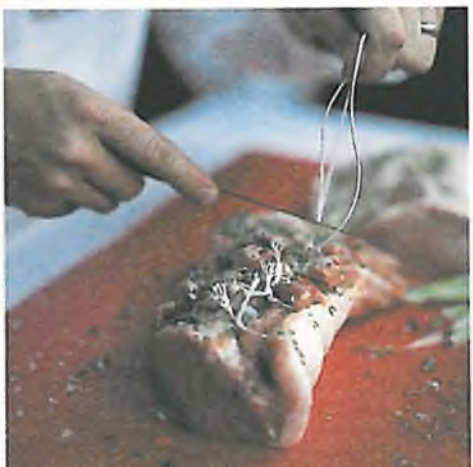
Pentru a pregăti această rețetă, am nevoie de circa 5 minute, după care pot s-o pun în cuptor. Nu e doar sănătoasă și rapidă, ci și incredibil de ușoară, înviorătoare și aromată. În plus, atunci când carnea de porc e gătită la tavă (spre deosebire de prepararea în tigaie), rezultă un minunat sos natural din suculența cărnii și din vin.

6 PORȚII

1,5 kg spată de porc, fără os și piele • sare și piper negru proaspăt măcinat • 1 lingură de semințe de fenicul • 2-3 cuburi mari de unt • ulei de măsline • 8 căței de usturoi, în coajă • 1 mână de frunze proaspete de rozmarin • 4 foi de dafin • 1 bulb de fenicul, feliat • ½ sticlă de Chardonnay, la alegere

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Cu două-trei bucăți de sfoară, legați spata de porc (ca în imaginile alăturate sau în orice alt mod doriți). Nu trebuie să faceți caz de asta, pentru că tot ceea ce doriți este să-i dați cărnii o formă aspectuoasă în timp ce se coace. Asezonați din plin, apoi dați carnea prin semințele de fenicul până se acoperă complet. Într-un vas tip caserolă sau într-o tavă pentru cuptor, frigeți carnea pentru câteva minute în jumătate din cantitatea de unt și în puțin ulei de măsline, până devine apetisantă și rumenă.

Adăugați în tavă usturoiul, verdețurile, feniculul și vinul, apoi acoperiți vasul cu hârtie pergament umezită și introduceți totul în cuptor pentru 1¼ oră. Deoarece spata, în acest caz, e fără os, se va pătrunde foarte repede. Scoateți vasul și lăsați carnea să se răcească pe un platou. Apoi, fără să mai puneți tava pe foc, finalizați sosul răzuind resturile delicioase prinse pe fundul vasului și adăugând restul de unt. Dacă doriți, puteți îndepărta crenguțele mai mari de rozmarin (deși mie îmi place să arate cât mai rustic). Asezonați sosul cu sare și piper și zdrobiți vreo 2 căței de usturoi din cei puși în tavă, pentru a-i scoate din coajă (când sunt copți se îndulcesc și dau o aromă plăcută sosului).



File de porc splendid marinat, copt cu rubarbă

Acest fel de mâncare surprinde adesea atunci când îl servesc. Fileului de porc nu-i trebuie mult ca să se coacă și, mai mult, din combinația sa cu rubarbă se obțin arome fantastice și un sos excepțional. Rubarba e o garnitură perfectă pentru carnea consistentă (la fel ca și sosul de mere).

4 PORȚII

1 mână de frunze proaspete de salvie • 2 căței de usturoi, decojiți • ulei de măsline • 2 fileuri de porc • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 10 felii de prosciutto sau șuncă de Parma • 12 tulpini lungi de rubarbă tânără, spălate

Zdrobiți jumătate din salvie într-un mojar (puteți folosi un făcăleț și un castron de metal). Adăugați usturoiul și zdrobiți-l. Puneți și 5 linguri de ulei de măsline, apoi cu acest amestec frecați pe toate părțile fileul de porc și lăsați-l la marinat 1 oră, dacă e posibil (nici eu nu am mereu timp pentru asta).

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Asezonați carnea de porc și înveliți fiecare file în 5 felii de prosciutto. Dacă vă mai rămâne marinată, puneți-o peste prosciutto. Tăiați rubarba în bucăți de lungimea unui deget și puneți-o într-o tavă (ar fi bine să nu fie din aluminiu, pentru că acesta schimbă culoarea rubarbei). Așezați fileurile peste rubarbă, ca și cum le-ați trimite la culcare! Presărați deasupra salvia rămasă și stropiți cu ulei de măsline. Luați o bucată de hârtie pergament, udați-o și mototoliți-o. Întindeți-o peste carne și fixați-o bine, acoperind marginile vasului. Țineți 15 minute în cuptor, apoi înlăturați hârtia și mai coaceți încă 15 minute.

Scoateți vasul din cuptor și lăsați-l la răcit 5 minute. Eu feliez carnea oblic, făcând porții de câte o jumătate de file. Turnați înapoi în tavă tot sosul care se scurge din carne. Serviți friptura cu rubarbă, dar și cu sosul minunat din tavă și cu cartofi la cuptor.

Pui în crustă de aluat

Iată un meniu foarte potrivit pentru a vă servi prietenii. (Deși, când veți apărea cu ceva care arată cam ca o plăcintă imensă pe care o veți așeza în mijlocul mesei, aceștia se vor întreba dacă nu cumva ați luat-o razna!) Totuși, e un mod grozav de a găti puiul, deoarece carnea se înăbușă în interiorul aluatului și devine incredibil de fragedă. Pentru această rețetă, eu am folosit pui tineri, de primăvară, dar la fel de ușor puteți găti și o pasăre de 2 kg (lăsând-o în cuptor cam 2 ore).

P.S. Crusta nu se mănâncă!

4 PORȚII

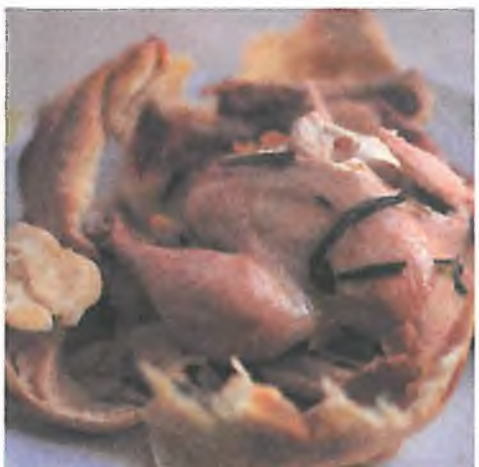
905 g făină simplă • 2 lămâi mari • 2 mâini de frunze proaspete de salvie • 1 mână de frunze proaspete de cimbru • 8 căței de usturoi, decojiți • 8 linguri de ulei de măsline • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 4 pui tineri, întregi

Puneți făina într-un castron mare și amestecați-o treptat cu 500 ml de apă, până ce obțineți un aluat elastic, ușor de frământat și nelipicios. Acoperiți vasul cu aluat și puneți-l deoparte până pregătiți puii.

Cu ajutorul unui instrument de decojit legume, curățați coaja de la 1 lămâie și zdrobiți-o într-un mojar împreună cu salvia, cimbrul și usturoiul. Adăugați ulei de măsline și asezonați compoziția din abundență. Această marinată plină de savoare se potrivește cu aproape toate felurile de carne. Suflecați-vă mânecile și frecați puii cu marinată, atât în interior, cât și la exterior. Tăiați cealaltă lămâie și puneți câte o felie sau două în cavitatea fiecărui pui.

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Luați aluatul, împărțiți-l în patru bucăți și întindeți-o pe fiecare până ajunge la grosimea de 0,5 cm. Acum înveliți fiecare pui cu câte o foaie de aluat, astfel încât să obțineți 4 pachete închise etanș. Lăsați-le 5 minute după ce le-ați făcut, apoi coaceți-le 1 oră în cuptorul preîncălzit. Aluatul se va întări în cuptor formând o crustă, care va menține aburul în interior și va frăgezi puiul, păstrând în același timp toată acea sevă minunată din care va rezulta un sos fantastic.

Când e gata, lăsați puiul să se răcorească vreme de 15 minute, apoi aduceți-l la masă și, pentru impresie artistică, rupeți crusta în fața invitaților. Veți elibera o aromă fermecătoare, numai bună de adulmecat. Foarte impresionant! Serviți simplu, cu cartofi și verdețuri.



Pui la cuptor cu sos dulce-acrișor

Aceasta e o rețetă fantastică... deși s-ar putea să sune oarecum bizar. În orice caz, eu sunt nevoit să inventez mereu noi feluri cu pui, pentru că Jools mă roagă să gătesc pui în fiecare duminică. Începe să devină stresant, dar aceasta se clasează, totuși, printre cele mai reușite rețete noi, având în vedere că aduce mereu un zâmbet pe figura ei nostimă.

4 PORȚII

1 pui de 2 kg, de preferință organic • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 1 mână de pătrunjel proaspăt, tocat mare • 4 bucăți de mărimea unui deget dintr-un rizom proaspăt de ghimbir, rase cu tot cu coajă • 2 ardei graşi roșii, tăiați în jumătate, fără semințe • 2 ardei graşi galbeni, tăiați în jumătate, fără semințe • 4 cepe roșii, decojite • 2 ardei iuți roșii proaspeți, rupți în jumătate • 1 ananas copt, decojit, tăiat în patru și apoi tocat mare • 1 linguriță semințe de fenicul, zdrobite • ulei de măsline • 2 linguri de zahăr • 6 linguri de oțet balsamic

Preîncălziți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Asezonați abundent puiul în interior și la exterior și umpleți cavitatea păsării cu amestecul de pătrunjel și ghimbir. Tăiați ardeii și ceapa roșie în sferturi și puneți-le pe toate într-un vas tip caserolă. Adăugați ardeii iuți, ananasul și semințele zdrobite de fenicul. Stropiți cu 3 linguri mari de ulei de măsline, presărați sare și piper și amestecați bine compoziția din vas. Puneți puiul peste amestecul respectiv, ungeți-l cu puțin ulei și coaceți-l timp de 1½ oră, la nivelul din mijloc al cuptorului preîncălzit. Puiul e gata când carnea se desprinde ușor de pe oase.

După ce s-a copt, scurgeți bine puiul de zeamă. Scoateți-l apoi pe un platou împreună cu jumătate din legume și ananas, apoi lăsați-l 5 minute să se răcească, timp în care pregătiți sosul. Cu robotul de bucătărie, mixați restul de legume și ananas din vas împreună cu zahărul și oțetul balsamic și adăugați puțină sare, dacă e nevoie. Mixați prelung, ca să obțineți un sos cât mai omogen — adăugați puțină apă clocotită, dacă e necesar să-l subțiați. Pentru a face sosul și mai fin, puteți să-i treceți printr-o sită mare, dar eu nu procedez așa. Asezonați sosul după gust.

Sincer să fiu, nu mă pot gândi la un mod mai bun de a servi puiul, decât cu niște fidea rumenită rapid sau cu orez fiert ori gătit la abur. Așezați puiul și legumele în mijlocul mesei și înfruptați-vă.

Pui învelit în sare cu fenicul, cimbru și lămâie

Aceasta e, poate, cea mai trăsnită rețetă din lume și, înainte să săriți cu întrebarea, vă spun că nu, carnea nu va fi prea sărată. E, probabil, una dintre cele mai excentrice mâncăruri din pui pe care le-ați putea servi. Prietenii vor crede că ați luat-o razna când veți veni la masă cu un bulgăre de sare și un târnăcop (am glumit).

4 PORȚII

3 kg sare grunjoasă • 8 linguri cu vârf semințe de fenicul, zdrobite • 2 ouă, bătute • 2 lămâi, tăiate în jumătate • 1 lingură de piper boabe • 1 legătură de cimbru proaspăt • ulei de măsline • 1 pui de 2 kg (carne organică) • 1 legătură de pătrunjel, rupt în bucăți • 8 căței de usturoi zdrobiți în coajă

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Puneți toată sarea într-un castron, împreună cu semințele de fenicul, ouăle, sucul de lămâie (păstrați coaja), piperul boabe și 1 pahar cu apă, apoi amestecați. Zdrobiți cimbrul într-un mojar și turnați peste el vreo 2 linguri mari de ulei de măsline. Amestecați bine compoziția și frecați puiul peste tot cu acest ulei aromat, iar la sfârșit introduceți în interiorul puiului ceea ce mai rămâne, adăugând pătrunjelul, usturoiul și jumătățile de lămâi stoarse. Esențial este să îndesați bine amestecul în cavitatea puiului, astfel încât să nu pătrundă sare înăuntru.

Luați 4 bucăți lungi de folie de aluminiu și prindeți-le una de cealaltă, astfel încât să faceți o foaie lungă de aproximativ 1 m. Așterneți pe folie o treime din amestecul cu sare, într-un strat gros de circa 2 cm. Puneți puiul deasupra, apoi presărați în jurul acestuia și restul de sare. Pentru că sarea e higroscopică, ar trebui să se lipească de pui — dar asigurați-vă că pielea acestuia nu e sfâșiată. Cu grijă, ridicați marginile foliei de aluminiu și prindeți-le strâns deasupra puiului. Puteți detașa folia rămasă în plus, pentru că acesta are doar rolul de a ține sarea până se întărește.

Puneți puiul în cuptorul preîncălzit și coaceți-l 2 ore, apoi scoateți-l din cuptor și lăsați-l să se răcească vreo 15 minute. Aduceți-l la masă împreună cu una sau două salate gustoase, niște pâine și o sticlă de vin alb. Rupeți folia și crăpați crusta de sare. Aceasta se va desprinde relativ ușor și va scoate la iveală puiul, care miroase fantastic. Îndepărtați pielea și rupeți carnea de pe pulpe și piept — are un gust cu adevărat grozav. Și merge de minune cu o garnitură din hrean și crème fraîche sau cu o maioneză cu busuioc, făcută în casă.

Pui în lapte

Iată o combinație oarecum neobișnuită, dar cu adevărat fantastică, pe care trebuie s-o încercați.

4 PORȚII

1 pui organic de 1,5 kg • sare și piper negru proaspăt măcinat • 115 g sau ½ pachet de unt • ulei de măsline • ½ baton de scorțișoară • 1 mână bună de frunze proaspete de salvie • coaja de la 2 lămâi • 10 căței de usturoi, în coajă • 565 ml lapte

Preîncălziți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz și pregătiți un vas potrivit pentru pui. Asezonați-l bine peste tot și frigeți-l în unt și puțin ulei de măsline, întorcând puiul pe toate părțile ca să se rumenească în mod egal. Luați vasul de pe foc, puneți puiul pe o farfurie și aruncați uleiul și untul care au rămas în vas. Păstrați doar ceea ce s-a lipit de fundul vasului, adică un strat care va da în final mâncării o minunată aromă de caramel.

Puneți puiul înapoi în vas și adăugați toate celelalte ingrediente (laptele, scorțișoara, salvia, lămâia și usturoiul), apoi coaceți timp de 1½ oră în cuptorul preîncălzit. Amintiți-vă să stropiți carnea cu sos, din când în când. Coaja de lămâie va face să se prindă laptele, rezultând un sos absolut fantastic.

Pentru a servi carnea, desprindeți-o de pe oase și porționați-o pe farfurii. Cu o lingură, puneți deasupra cărnii, din abundență, sos și lapte prins. Serviți cu spanac sau legume la abur și cu puțin piure de cartofi.

Excelentul pui pregătit de tatăl meu

4 PORȚII

170 g ciuperci, în orice combinație • ulei de măsline • 1-2 căței de usturoi, decojiți și tocați fin • sare și piper negru proaspăt măcinat • 1 mână de pătrunjel cu frunza lată tocat • 4 bucăți piept de pui a câte 200 g fiecare, fără piele • 1 pachet de 500 g aluat de patiserie • 1 ou, bătut • 2 linguri cu vârf de muștar integral (cu boabe întregi) • 1 pahar mare de vin alb • 140 ml smântână dulce

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Tocați ciupercile — jumătate din cantitate mai mare, cealaltă jumătate mai fin. Puneți într-o tigaie încinsă vreo 2 linguri de ulei de măsline și prăjiți la foc mic usturoiul cu ciupercile circa 10 minute. Asezonați după gust și adăugați pătrunjelul tocat. Lăsați la răcit. Scoateți carnea de pui de pe os și, lăsând bucățile întregi, crestați pieptul de pui și umpleți-l cu amestecul de ciuperci (ca în imaginea alăturată).

Pe o suprafață plană, presărați puțină făină și întindeți aluatul cu făcălețul, până obțineți o foaie de aproximativ 45 cm lungime, 20 cm lățime și puțin peste 0,5 cm grosime. Tăiați foaia pe lungime în 4 fâșii, cu care să înfășurați fiecare bucată de piept de pui (ca în imaginile de mai jos). Ungeți cu puțin ou bătut aluatul cu care ați învelit carnea și coaceți timp de 35 minute în cuptorul preîncălzit. În timp ce puiul se află în cuptor, puneți muștarul și vinul alb într-o tigaie încinsă și lăsați sosul să scadă până dispare tot mirosul de alcool. Adăugați smântâna și apoi fierbeți înăbușit, până când sosul rămâne lipit de lingură, apoi luați de pe foc și asezonați după gust. Tăiați fiecare bucată de piept de pui în trei și serviți împreună cu puțin sos și câteva picături de ulei de măsline, dacă doriți. Splendid!

Bibilică la cuptor cu rodii și spanac

2 PORȚII

1 pasăre de 1 kg (bibilică, pui sau fazan), dacă e posibil organică • 100 g brânză ricotta • 1 mână mică de frunze proaspete de cimbru • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline • 1 cubuleț de unt • 1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt • ½ pahar de vin alb • semințele de la 1 rodie, fără coajă și miezul galben • 2 mâini mari de spanac, bine spălat

Separați pulpele inferioare, cele superioare și pieptul păsării (ca în imaginile de mai jos) sau rugați-l pe măcelar să facă acest lucru. Într-un castronel, bateți brânza ricotta cu cimbrul tocat mărunt. Asezonați ușor compoziția. Cu două degete, desprindeți parțial pielea de pe piept și pulpe. Cu o linguriță, introduceți ușor amestecul de ricotta între piele și carne, apoi trageți pielea înapoi ca să acopere umplutura.

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Asezonați carnea, turnați puțin ulei de măsline într-un vas pentru cuptor și frigeți pulpele pe plită timp de 5 minute, până devin crocante și aurii. Apoi puneți în vas și pieptul (așezat cu pielea în sus), după care adăugați un cubuleț mare de unt, împreună cu usturoiul și vinul. Introduceți vasul la nivelul de sus al cuptorului preîncălzit și coaceți timp de 25 de minute, apoi adăugați semințele de rodie și mai coaceți încă 5 minute, moment în care carnea de pe pulpe va fi bine pătrunsă și pielea va deveni crocantă. Scoateți vasul din cuptor și așezați-l din nou pe plită. Adăugați spanacul și lăsați-l să se înmoaie. Veți obține astfel un sos excelent. Verificați asezonarea (ar trebui să fie tocmai bun), apoi așezați pe fiecare farfurie câte o bucată de piept, o pulpă superioară și una inferioară, garnisind cu spanac și rodii de jur-împrejur. Deasupra fiecărei porții, turnați câte puțin din sosul obținut și serviți cu cartofi fierți.

Rulouri japoneze de porc cu prune, coriandru, ceapă verde și sos de soia

Acesta e un aperitiv fantastic, pe care l-am descoperit în Japonia. Deoarece porcul pregătit la abur nu înoată în grăsime, acesta e un fel de mâncare foarte gustos și ușor de digerat.

4 PORȚII

10 prune • 2 linguri ulei de măsline • 2 steluțe de anason • 2 bucăți de mărimea unui deget dintr-un rizom proaspăt de ghimbir, decojite și rase mărunt • 2 cuișoare • 2 linguri cu vârf de zahăr brun, tip muscovado • 600 g spată de porc • sare și piper negru proaspăt măcinat • 1 mână mică de coriandru proaspăt, spălat și tocat mare • ceapă verde • sos de soia

Spălați prunele, tăiați-le în jumătate și scoateți-le sâmburii. Tăiați jumătățile de prună în cubulețe cu latura de 1 cm. Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți timp de 1 minut steluțele de anason, ghimbirul și cuișoarele. Adăugați prunele și zahărul împreună cu vreo 2 linguri de apă, puneți capacul și lăsați să fiarbă la foc mic circa 20 de minute, până când sosul devine gros și consistent. Puneți-l la răcit la frigider.

Luați mușchiul de porc și curățați de pe el toată grăsimea și pielițele, astfel încât să rămână doar carnea macră. Tăiați carnea în felii de 0,5 cm grosime și bateți-le una câte una, între două bucăți de folie menajeră, folosind un tocător de carne. Străduiți-vă să păstrați forma feliilor. Când acestea au ajuns să aibă grosimea a două suporturi de pahar suprapuse, scoateți-le din folie încercând să nu le sfâșiați în fragmente. Apoi așezați-le pe toate într-o tavă. Asezonați sosul rece de prune, apoi amestecați în el jumătate din cantitatea de coriandru. Turnați câte o lingură de sos în mijlocul fiecărei felii de carne. Întindeți ușor sosul ca să acopere cam trei sferturi din felie și înfășurați-o pe fiecare în parte, astfel încât să arate ca o ruladă. Așezați rulourile într-un vas de gătit la abur din bambus (dacă aveți așa ceva) ori într-un vas obișnuit pentru gătit la abur sau măcar într-o strecurătoare din aluminiu. Puneți vasul respectiv deasupra unei oale cu apă în clocot și țineți-l acolo timp de 10-15 minute, până când carnea e făcută. Scoateți rulourile din vas și serviți-le pe un strat de ceapă verde tocată mărunt, turnând deasupra sos de soia și presărând apoi restul de coriandru.

Vită la cuptor cu cei mai buni cartofi și rotofeie budinci Yorkshire

8 PORȚII

1 bucată de 2,5 kg carne de vită (antricot, vrăbioară sau mușchi), tăiată „franțuzește" • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline • 3 cepe roșii tăiate în jumătate • 3 kg cartofi pentru copt, decojiți • 4 păstârnaci mari, decojiți și tăiați în sferturi • 3 crenguțe de rozmarin • 4 căței de usturoi, decojiți • 2 bucăți de ghimbir de mărimea unui deget, decojite și tăiate cubulețe • făină • ½ sticlă de vin roșu robust

E ușor să gătiți carnea, cartofii și budincile, dar e important să vă sincronizați operațiunile. Înainte de a începe, trebuie să aveți toate legumele deja pregătite, iar aluatul pentru budinca Yorkshire (vezi rețeta „Broscuța în ascunzătoare", nr. 11, „Gustări de consolare") să fie făcut. Dacă aveți totul gata, puteți pune budinca la copt imediat ce scoateți carnea din cuptor.

Preîncălziți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz, iar pe plită încingeți o tavă mare, cu fundul gros. Frecați cu sare și piper carnea de vită, crestată astfel încât osul să fie expus și grăsimea îndepărtată. Turnați în tavă puțin ulei de măsline, puneți carnea și lăsați-o pe plită câteva minute, să se rumenească pe toate părțile. Apoi puneți în tavă și ceapa așezând carnea deasupra și introduceți tava în cuptor pentru 1½ oră. După aceea, puneți în apă sărată clocotită cartofii (întregi sau tăiați mare) și fierbeți-i 10 minute, apoi strecurați-i. Agitați bine oala, ca să scurgeți toată apa din ei — astfel, vor deveni crocanți.

După ce a stat 30 de minute la cuptor, scoateți tava și adăugați în ea cartofii, păstârnacul și rozmarinul. Cu o răzătoare sau o presă, zdrobiți usturoiul și ghimbirul, apoi presărați-le peste conținutul tăvii — împreună, acestea vor da o aromă fantastică. Agitați tava ca să omogenizați compoziția și puneți-o înapoi în cuptor pentru următoarea oră. La finalul timpului de coacere, scoateți tava din cuptor, așezați cartofii și păstârnacul pe un platou (păstrând legumele calde), puneți carnea într-un vas (acoperindu-l cu folie), lăsați tava deoparte și introduceți în cuptor budinca Yorkshire. Pentru aceasta, folosiți o tavă specială (prevăzută cu adâncituri circulare egale între ele, cu scopul de a obține simultan mai multe porții identice de budincă, din aluat rezultând în final un fel de gogoși concave, care se umplu pe farfurie cu diverse garnituri). Puneți 1 cm de ulei în fiecare adâncitură și încingeți-l 10 minute. Apoi turnați aluatul în adâncițurile din tavă. Coaceți 30 de minute, până când budincile capătă o crustă crocantă. În tot acest timp, nu deschideți ușa cuptorului, altfel acestea nu vor mai crește.

Reveniți la tava în care ați gătit carnea și scurgeți din ea cea mai mare parte a grăsimii. Ar trebui să rămâneți cu ceapa caramelizată și cu niște resturi lipicioase de carne. Adăugați în tavă 1 linguriță de făină și apoi zdrobiți și amestecați tot ce a mai rămas lipit pe fundul acesteia. Încingeți tava pe plită și adăugați vinul roșu. Lăsați să fiarbă la foc mic 5-10 minute, amestecând la fiecare 2 minute, până când sosul se lipește de lingură. Dacă în vasul acoperit cu folie se lasă zeamă din carne, turnați-o tot în tava cu sos și, dacă mai e nevoie să diluați sosul, adăugați puțină apă sau supă de bază. Treceți compoziția rezultată printr-o sită mare (folosind o lingură pentru a o forța să se strecoare) și aduceți la masă într-o sosieră preîncălzită sosul pentru friptură.

P.S. Umpleți budincile Yorkshire cu legumele gătite și cu o pastă de hrean și feliați carnea abia după ce o aduceți la masă. Rețineți: ca să se pătrundă, carnea de vită are nevoie de 30 de minute pe kilogram, plus încă 20 de minute la sfârșit, indiferent de mărimea bucății. În acest interval, veți obține o friptură mediu făcută; dacă aveți alte preferințe, micșorați sau măriți timpul de coacere.

Medalioane de vită cu zbârciogi și sos din vin Marsala cu crème fraîche

După părerea mea, aceasta este o mâncare potrivită mai degrabă pentru mesele servite cu fast. Dar, chiar dacă folosiți zbârciogi uscați și medalioane de vită (ingrediente care nu sunt niciodată ieftine), tot se prepară foarte rapid. Medalioanele de vită sunt, de fapt, felii de mușchi de vită cu grosimea de 1 cm care, în general, se gătesc în tigaie sau pe grătar. Puteți să-i rugați pe măcelar să le pregătească sau puteți să tăiați chiar dumneavoastră un file de vită în două pe grosime, după care să-l bateți puțin pentru a-i înmuia textura.

4 PORȚII

1 mână de frunze proaspete de cimbru • 8 medalioane de vită a câte 85 g fiecare • ulei de măsline • 2 mâini de zbârciogi uscați • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 haşme, decojite și tocate mărunt • 1 cățel de usturoi, decojit și tocat mărunt • 1 pahar de vin Marsala • 4 linguri de crème fraîche

Puneți ciupercile uscate într-un mic castron și turnați peste ele apă clocotită până când le acoperiți. Separat, tocați mărunt jumătate din cimbru și amestecați-l cu puțin ulei de măsline. Frecați medalioanele de vită cu amestecul de cimbru și ulei și lăsați-le 10 minute la marinat.

Încingeți o tigaie mare de teflon, asezonați fripturile pe ambele părți cu sare și piper negru și frigeți-le aproximativ 2 minute pe fiecare parte. În acest interval, se vor rumeni ușor și vor fi pătrunse mediu, așa cum îmi plac mie. Puteți să le prăjiți mai mult sau mai puțin — după gust. Scoateți carnea din tigaie și așezați-o pe un platou. Va avea nevoie de 4-5 minute ca să se răcească, timp în care puteți pregăti sosul.

Micșorați focul, mai adăugați în tigaie puțin ulei de măsline și apoi puneți în ea haşmele, usturoiul și restul de cimbru. După 1 minut, scurgeți de apă zbârciogii și aruncați-i în tigaie. Mie îmi place să las trei sferturi dintre ciuperci întregi, iar pe celelalte să le toc mărunt. Turnați vinul Marsala. Acesta poate face flamă în tigaie (cam 20 de secunde), ceea ce e bine, așa că nu vă speriați. Va mirosi fantastic. Adăugați crème fraîche și toată zeama lăsată de carne. Asezonați după gust. Sosul trebuie să se lipească puțin de lingură, dar diluați-l cu apă dacă e prea gros. Pentru fiecare persoană, porționați câte 2 medalioane, turnați deasupra sosul pregătit și serviți împreună cu o garnitură gustoasă și sățioasă, cum este piureul de cartofi sau cel de țelină (vezi nr. 14, „O mulțime de legume"). E la fel de bun și cu legume înăbușite.

P.S. Dacă ați cultivat cimbru într-o jardinieră, rupeți câteva frunze proaspete și presărați-le peste carne chiar înainte de a o servi. Un festin absolut delicios, cu aromă de cimbru!

Miel la tavă cu vinete, roșii, usturoi și ulei de mentă

4 PORȚII

2 coaste de miel a câte 7 oase fiecare, preferabil organice, tăiate „franțuzește" • 2 vinete tari • 8 roșii prunișoare, bine coapte • ulei de măsline extravirgin • 8 căței de usturoi, în coajă • oregano uscat • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • opțional, busuioc sau maghiran proaspăt • 1 mână mare de mentă proaspătă • 1 vârf de cuțit cu zahăr • oțet din vin roșu

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Crestați în zig-zag grăsimea de pe coastele de miel — astfel, grăsimea se va topi, iar carnea va deveni gustoasă și crocantă. Puneți coastele deoparte.

Tăiați roșiile în jumătăți și vinetele transversal în felii cu grosimea de 2,5 cm. Ungeți ușor pe toate părțile feliile de vânătă cu ulei de măsline extravirgin, apoi prăjiți-le pe ambele părți într-o tigaie neaderentă, până se rumenesc puțin. Scoateți vinetele din tigaie și puneți-le pe o latură a unei tăvi pentru cuptor. Puneți jumătățile de roșii și căței de usturoi întregi alături de vinete, apoi presărați deasupra puțin oregano și asezonați cu sare și piper. Peste roșii, întotdeauna puteți presăra și puțin busuioc sau maghiran proaspăt.

Asezonați coastele de miel și prăjiți-le în aceeași tigaie, până se rumenesc pe toate părțile. Stropiți carnea cu puțin ulei de măsline, apoi puneți bucățile în tava pentru cuptor (cu partea interioară în jos), lângă vinete și roșii. Coaceți timp de 30 de minute în cuptorul preîncălzit, astfel încât carnea să mai rămână puțin roz. Desigur, puteți să micșorați sau să măriți timpul de coacere, după gust. Scoateți tava din cuptor și lăsați mielul să se răcească vreme de 5 minute.

Acum preparați fantasticul ulei de mentă. Într-un mojar sau în mixer, puneți frunzele de mentă cu puțină sare și zahăr și frecați amestecul până se omogenizează. Adăugați 2 linguri de oțet din vin roșu de calitate și subțiați compoziția cu 6 linguri de ulei de măsline extravirgin. Asezonați după gust și mai puneți câteva picături de oțet, dacă e nevoie. Acesta e un sos fantastic, excelent pentru legume și miel. Mie îmi place să porționez coastele de miel în două și apoi să împart fiecare bucată în alte 3 sau 4 mai mici. Probabil, unele porții vor ieși mai mari ca altele, dar puteți fi chiar dumneavoastră cel care primește mai multă carne.

P.S. Când cumpărați coastele de miel, rugați măcelarul să le taie „franțuzește", ceea ce înseamnă că toate oasele din respectiva bucată sunt bine curățate de carne și grăsime, fiind expuse vederii, în vreme ca carnea este crestată la suprafață — așa arată bine și apetisant și se gătește mai ușor.

index

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţetele vegetariene.

A
anşoa
  calcan sicilian la cuptor cu lămâie, anşoa, capere şi rozmarin 15, **15**
B
barbun
  barbun umplut cu pesmet, roşii, măsline, seminţe de pin şi maghiran 31, **31**
bibilică
  bibilică la cuptor cu rodii şi spanac 48, **49**
C
calcan
  calcan sicilian la cuptor cu lămâie, anşoa, capere şi rozmarin 15, **15**
cambulă
  cambulă în tavă cu spanac, măsline şi roşii 20, **21**
cluperci
  excelentul pui pregătit de tatăl meu 47, **46-47**
creveţi
  creveţi cu ardei iute, pătrunjel, ghimbir şi usturoi pe pâine prăjită 19, **19**
F
fenicul
  porc în vin alb cu usturoi, fenicul şi rozmarin 36, **37**
  pui învelit în sare cu fenicul, cimbru şi lămâie 42, **43**
  sardine la cuptor 30, **30**
H
haşme
  stridii cu haşme şi oţet din vin roşu 12, **12**
L
lapte
  pui în lapte **44**, 45
lămâie
  arlpioare de pisică de mare cu lămâie şi 5 arome 26
  calcan sicilian la cuptor cu lămâie, anşoa, capere şi rozmarin 15, **15**
  pui învelit în sare cu fenicul, cimbru şi lămâie 42, **43**
M
măsline
  barbun umplut cu pesmet, roşii, măsline, seminţe de pin şi maghiran 31, **31**
  cambulă în tavă cu spanac, măsline şi roşii 20, **21**
miel
  miel la tavă cu vinete, roşii, usturoi şi ulei de mentă 62, **63**
P
pancetta
  frigărui de undiţar cu rozmarin, pancetta şi pâine 18, **18**
pâine
  creveţi cu ardei iute, pătrunjel, ghimbir şi usturoi pe pâine prăjită 19, **19**
  frigărui de undiţar cu rozmarin, pancetta şi pâine 18, **18**
pisică de mare
  aripioare de pisică de mare cu lămâie şi 5 arome 26
praz
  scoici la tigaie cu sparanghel şi praz tânăr 27, **28-29**
porc
  file de porc splendid marinat, copt cu rubarbă 38, **38**
  porc în vin alb cu usturoi, fenicul şi rozmarin 36, **37**
  rulouri japoneze de porc cu prune, coriandru, ceapă verde şi sos de soia **52**, 53
prune
  rulouri japoneze de porc cu prune, coriandru, ceapă verde şi sos de soia **52**, 53
pui
  excelentul pui pregătit de tatăl meu 47, **46-47**
  pui în crustă de aluat 39, **39**
  pui în lapte **44**, 45
  pui învelit în sare cu fenicul, cimbru şi lămâie 42, **43**
  pui la cuptor cu sos dulce-acrişor **40**, 41
R
raţă
  raţă la cuptor cu sos de salvie, ghimbir şi rubarbă 34, **35**
rodii
  bibilică la cuptor cu rodii şi spanac 48, **49**
roşii
  barbun umplut cu pesmet, roşii, măsline, seminţe de pin şi maghiran 31, **31**
  cambulă în tavă cu spanac, măsline şi roşii 20, **21**
  miel la tavă cu vinete, roşii, usturoi şi ulei de mentă 62, **63**
rubarbă
  file de porc splendid marinat, copt cu rubarbă 38, **38**
  raţă la cuptor cu sos de salvie, ghimbir şi rubarbă 34, **35**
S
sardine
  sardine la cuptor 30, **30**
scoici
  scoici la tigaie cu sparanghel şi praz tânăr 27, **28-29**
somon
  somon fript întreg, învelit în ierburi şi hârtie de ziar **8**, 9
spanac
  bibilică la cuptor cu rodii şi spanac 48, **49**
  cambulă în tavă cu spanac, măsline şi roşii 20, **21**
sparanghel
  scoici la tigaie cu sparanghel şi praz tânăr 27, **28**
stridii
  stridii cu ardei iute, ghimbir şi oţet din vin de orez 13, **13**
  stridii cu haşme şi oţet din vin roşu 12, **12**
  stridii proaspete de Essex pe cuburi de gheaţă 10, **10**
T
ton
  ton prăjit cu ghimbir ras şi arpagic 14, **14**
U
undiţar
  frigărui de undiţar cu rozmarin, pancetta şi pâine 18, **18**
  magnifice rulouri de undiţar 24, 25
V
vin
  porc în vin alb cu usturoi, fenicul şi rozmarin 36, **37**
vinete
  miel la tavă cu vinete, roşii, usturoi şi ulei de mentă 62, **63**
vită
  medalioane de vită cu zbârciogi şi sos din vin Marsala cu cremă fraîche 58, **59**
  vită la cuptor cu cei mai buni cartofi şi rotofeie budinci Yorkshire 56, **57**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete* (14):**

O mulțime de legume • Minunata lume a pâinii

ISBN (vol. XI–XV) 978-973-669-897-2
ISBN 978-973-669-901-6
5 948486 009818
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com
www.jamie-oliver.ro

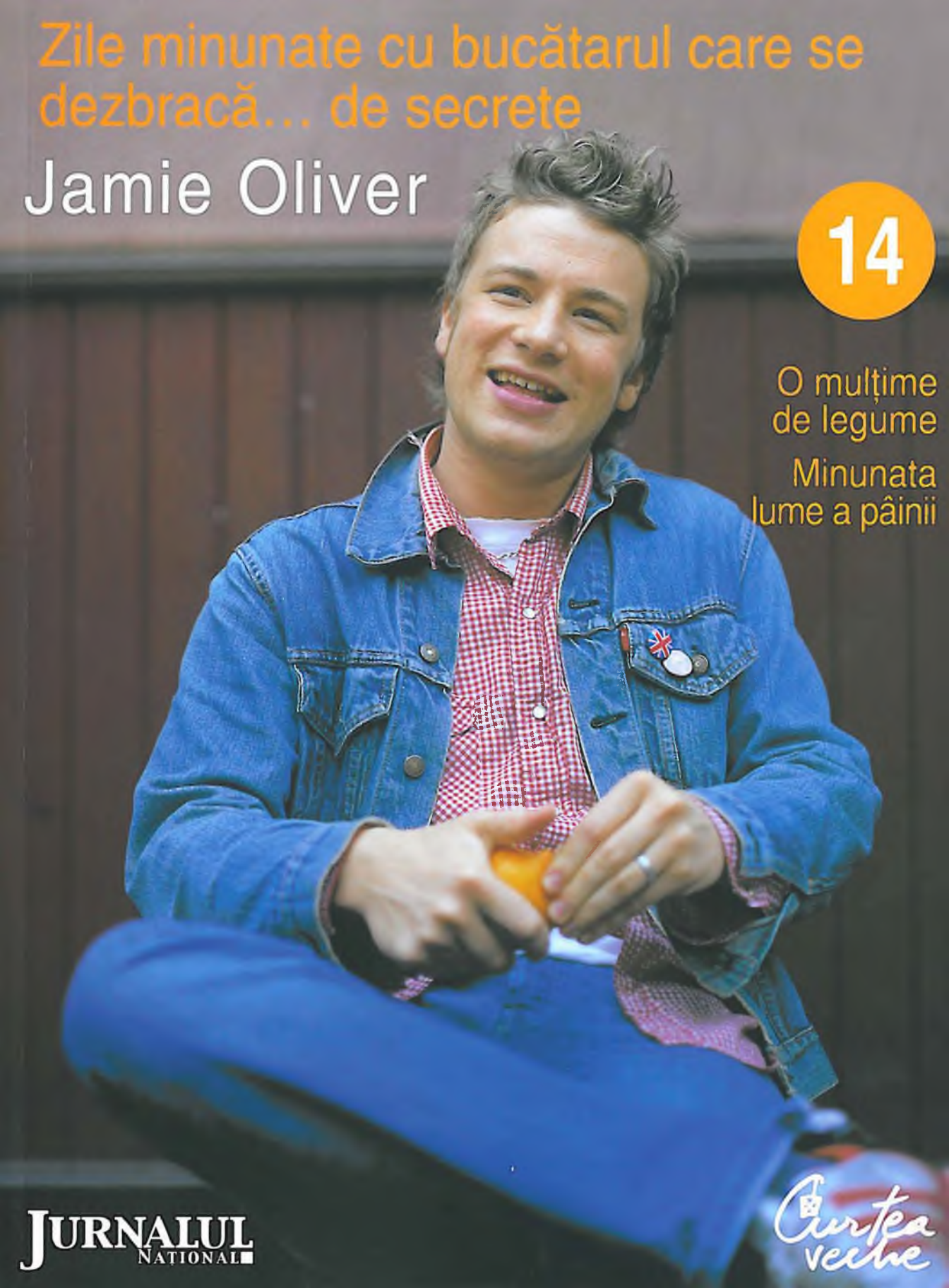
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Jamie Oliver

14

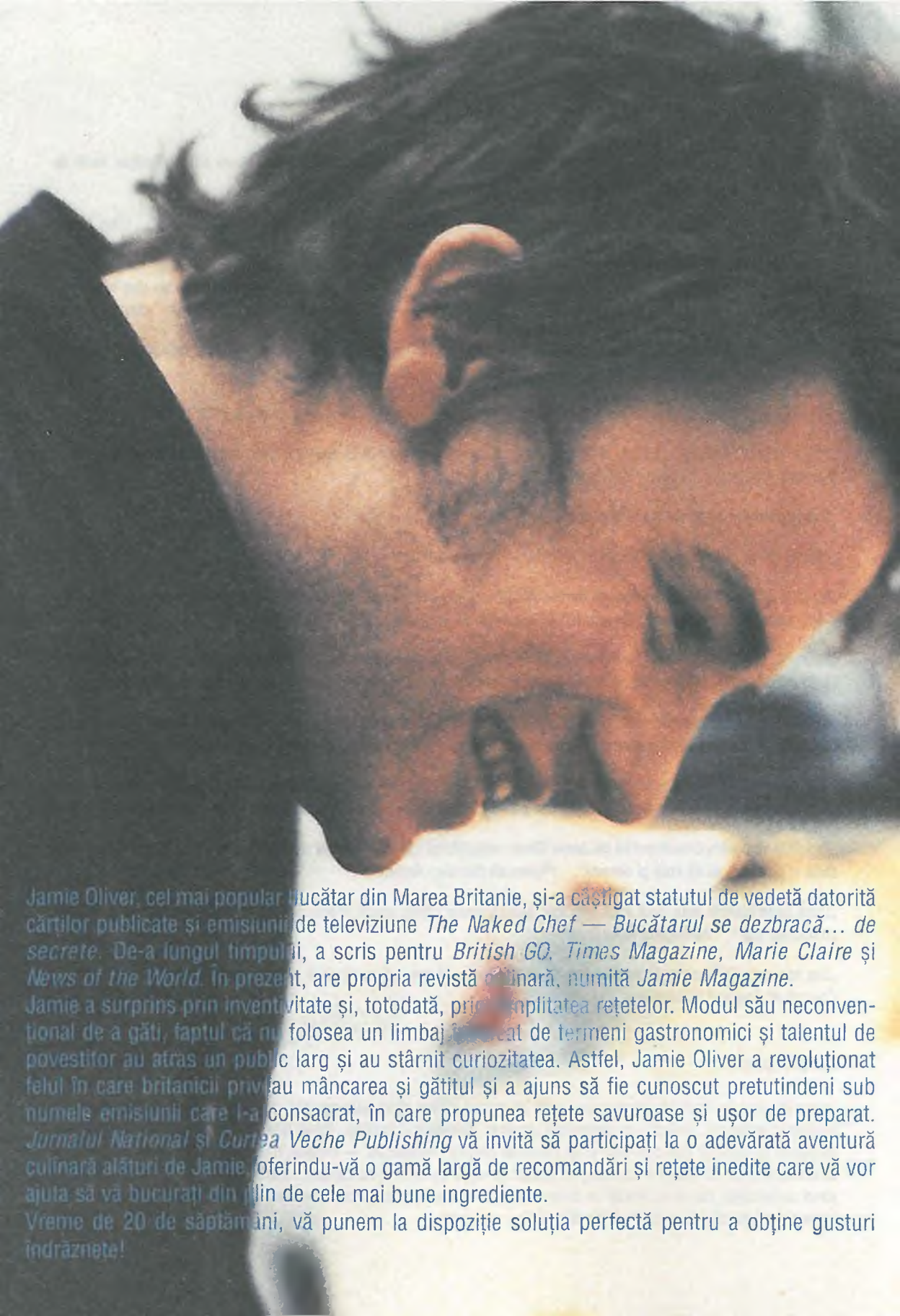
O mulțime de legume

Minunata lume a pâinii



JURNALUL NAȚIONAL

Curtea veche



Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ*, *Times Magazine*, *Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii privesc mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat.

Jurnalul Național și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Fotografii de David Loftus

14

O mulțime de legume
• Minunata lume a pâinii

Traducere din limba engleză de
Cintia-Carmen Weston

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Cintia-Carmen Weston. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2010
5 voi.
ISBN 978-973-669-897-2
Vol. 14: O mulţime de legume. Minunata lume a pâinii - 2010. - Index. - ISBN 978-973-669-902-3

I. Weston, Cintia-Carmen (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
HAPPY DAYS WITH THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2001
Published in Penguin Books 2003

Copyright © Jamie Oliver, 2001
Photographs copyright © David Loftus, 2001

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2009
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-902-3

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: DANA-IOANA CHIRIŢĂ

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.55.47.63
fax: (021)223.16.88
distribuţie: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

O mulțime de legume 6

• Minunata lume a pâinii 34 • Index 62

O MULȚIME DE LEGUME Oamenii se întreabă mereu cum să-și schimbe radical felul de a găti pentru a face meniurile mai interesante. Sau, poate, puțin mai sănătoase. Iată, în cele ce urmează, răspunsul: un mic, dar foarte concentrat capitol despre legume. Chiar dacă devin ceva mai eclectic odată cu trecerea timpului, metodele mediteraneene de preparare și condimentare a legumelor rămân favoritele mele. Iar rețetele cu legume din acest capitol sunt cu adevărat excepționale. Ele reflectă destul de mult stilul britanic modern, prin feluri de mâncare de genul: piure de mazăre cu mentă, piure de țelină sau cele mai bune cepe coapte din lume.

Ori de câte ori e posibil, încercați să folosiți legume ceva mai puțin comune, pentru că... dacă noi nu le cumpărăm, magazinele nu se vor mai aproviziona cu ele. În ultimii ani, s-a desfășurat o adevărată revoluție a piețelor țărănești de weekend. Vă rog, încercați să-i sprijiniți pe acești oameni, deoarece pasiunea lor autentică de a cultiva și furniza produse agricole excelente poate fi pentru noi o lecție.

Piure de mazăre cu mentă

Aceasta e o rețetă fantastică, extrem de rapidă și de simplă, bazată pe prietena noastră de încredere, mazărea congelată, care se potrivește foarte bine aici. E grozavă ca garnitură pentru pește, carne sau chiar ca fel de mâncare vegetarian, garnisită cu un cub mare de unt deasupra.

4-6 PORȚII

2 cartofi de mărime medie, decojiți și tăiați cubulețe • 1 kg de mazăre congelată • 1 mână de frunze proaspete de mentă • 3 cuburi mari de unt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți cartofii într-un vas cu apă sărată clocotită până când devin aproape moi. Adăugați în vas mazărea și, după 2 minute de fierbere, puneți și menta. După încă 1 minut, luați vasul de pe foc și scurgeți toate legumele printr-o strecurătoare. Lăsați-le 1 minut la răcit, apoi puneți totul înapoi în vas și pisați cu un zdrobitor pentru cartofi. Puteți folosi și un robot de bucătărie, mixând până când compoziția devine omogenă. Indiferent că zdrobiți manual sau cu ajutorul robotului, când pasta e gata, adăugați untul și asezonați cu grijă, după gust.

Cele mai bune cepe coapte din lume

Am găsit-o! Cea mai bună rețetă cu ceapă — e uimitoare, autentică și absolut miraculoasă! Mie îmi place s-o servesc cu cod, dar e la fel de bună și cu pui fript. Trebuie s-o încercați!

4 PORȚII

4 cepe albe de mărimea unei mingi de tenis, decojite • ulei de măsline • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 4 crenguțe de rozmarin proaspăt, cu frunzele de la bază culese și tocate • 8 linguri de smântână dulce • 2 mâini de parmezan ras • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 4 felii de pancetta sau bacon afumat cu striuri

Fierbeți cepele în multă apă timp de 15 minute, până se frăgezesc un pic. Scoateți-le din vasul în care au fiert și lăsați-le să se răcească. Apoi, cu un cuțit ascuțit, tăiați câte o bucată de 2,5 cm din vârful fiecărei cepe, tocați bucățile mărunt și puneți-le deoparte. Dacă e necesar, îndepărtați puțin și din capătul rădăcinos al cepelor, astfel încât acestea să stea drept în tavă. Cu ajutorul unei linguri, scoateți o parte dintre foile interioare ale fiecărei cepe (cam cât să umpleți lingura), lăsând exteriorul intact. Tocați-le mărunt și pe acestea și adăugați-le peste restul de ceapă tocată.

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Separat, încingeți o tigaie și adăugați puțin ulei de măsline, usturoiul, toată ceapa tocată și ceva frunze de rozmarin tocate. Prăjiți ingredientele vreo 2 minute până se înmoaie, apoi micșorați flacăra, turnați smântâna și luați de pe foc. Amestecați parmezanul în compoziție și asezonați.

Mie îmi place să înfășor fiecare ceapă într-o felie de pancetta și apoi s-o fixez cu 1 crenguță de rozmarin (cu capătul fără frunze tăiat oblic, pentru a fi ascuțit) sau cu o jumătate de bețișor de cocteil. Rozmarinul și pancetta vor da o aromă deosebită cepei, pe măsură ce se coc împreună. Așezați cepele într-o tavă și puneți cu lingura, în fiecare dintre ele, sosul de ceapă tocată. Coaceți vreo 25 de minute în cuptorul preîncălzit, până când cepele devin fragede — depinde de mărimea lor. E interesant să experimentați această rețetă cu diverse brânzeturi, așa că merită s-o încercați.

Ardei copți cu roșii cherry, busuioc și maghiran

4 PORȚII

2 ardei graşi, roşii sau galbeni • sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat • 20 de roşii cherry • 1 mână de frunze proaspete de maghiran şi busuioc • 2 căţei de usturoi, decojiţi şi feliaţi • ulei de măsline extravirgin • opţional, file de anşoa • opţional, oţet aromat

Încingeți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Tăiați ardeii în jumătate și îndepărtați semințele. Puneți-i într-un vas uns cu grăsime și asezonați-i ușor cu sare și piper. Înțepați roșiile cherry cu un cuțit și puneți-le în apă clocotită timp de 30-60 de secunde, până când pielița se poate îndepărta ușor și rapid cu mâna. Dacă doriți, le puteți ține sub un jet de apă rece înainte de a le decoji. Odată curățate, așezați roșiile întregi în interiorul jumătăților de ardei. Presărați peste ele verdețurile și usturoiul tocat și apoi asezonați. În această etapă, în loc de sare și piper, puteți pune peste roșii câteva fileuri de anșoa. În final, stropiți cu ulei de măsline. Acoperiți vasul cu folie de staniol și puneți-l în cuptorul preîncălzit pentru 15 minute, apoi scoateți folia și mai coaceți încă 30 de minute. Câteva picături de oțet aromat deasupra fiecărui ardei pot fi o adevărată desfătare — încercați și așa, ca să vedeți dacă vă place.

Sote de verdețuri

Aceasta e o metodă simplă pentru a obține rezultate delicioase și a face verdețurile mai puțin plicticoase. De asemenea, fiind vorba de un amestec, rezultatul va fi mult mai apetisant. Eu am folosit trei feluri de frunze, inclusiv rucola, folosită în general pentru salată. Cicoarea are un gust ușor amărui, foarte potrivit pentru sote. Dacă nu puteți face rost de ea, atunci încercați s-o înlocuiți cu oricare alt tip de frunze (spanac, varză, cavolo nero, varză chinezească, sfeclă, broccoli — orice vă trece prin cap).

4 PORȚII

2 mâini mari de frunze de sfeclă mangold • 2 mâini mari de cicoare sau oricare dintre frunzele menționate mai sus • ulei de măsline • 2 căței mari de usturoi, decojiți și tocați mărunt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 2 mâini mari de rucola • ½ lămâie

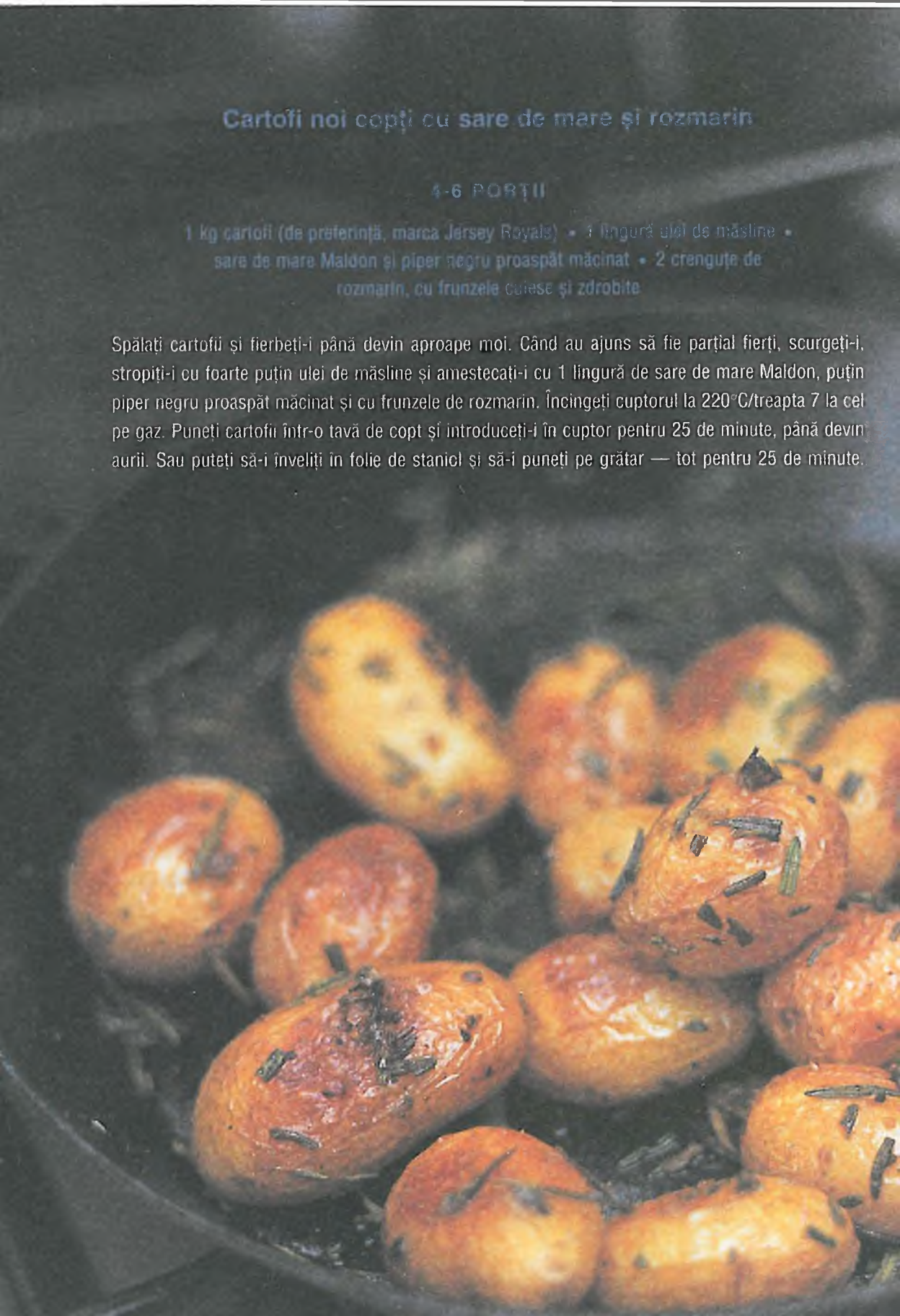
Umpleți pe jumătate o oală mare cu apă, adăugați sare, lăsați-o să dea în clocot și adăugați frunzele de sfeclă mangold și de cicoare. Lăsați să fiarbă 2-3 minute până când verdețurile se frăgezesc (sau devin *al dente*), apoi scurgeți-le cu ajutorul unei strecurători. În oala goală, puneți 4 linguri bune de ulei de măsline și apoi usturoiul tocat. Prăjiți-l până se rumenește ușor, apoi adăugați peste el frunzele fierte. Asezonați și amestecați totul, astfel încât uleiul minunat aromat să pătrundă peste tot. După 1 minut, luați vasul de pe foc, adăugați rucola și stoarceți peste verdețuri sucul de lămâie. Amestecați încă o dată, vedeți dacă e suficient de sărat și de condimentat, după care serviți imediat. Acest sote e grozav ca garnitură pentru carne sau scoici la grătar ori chiar servit rece pe un platou cu aperitive.

Cartofi noi copți cu sare de mare și rozmarin

4-6 PORȚII

1 kg cartofi (de preferință, marca Jersey Royals) • 1 lingură ulei de măsline • sare de mare Maldon și piper negru proaspăt măcinat • 2 crenguțe de rozmarin, cu frunzele culese și zdrobite

Spălați cartofii și fierbeți-i până devin aproape moi. Când au ajuns să fie parțial fierți, scurgeți-i, stropiți-i cu foarte puțin ulei de măsline și amestecați-i cu 1 lingură de sare de mare Maldon, puțin piper negru proaspăt măcinat și cu frunzele de rozmarin. Încingeți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Puneți cartofii într-o tavă de copt și introduceți-i în cuptor pentru 25 de minute, până devin aurii. Sau puteți să-i înveliți în folie de staniol și să-i puneți pe grătar — tot pentru 25 de minute.



Tata — în grădină

Mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin și anșoa, învelite în pancetta

Acest fel de mâncare este grozav fie ca aperitiv, fie ca garnitură pentru pui sau pește. Mănunchiurile de sparanghel arată foarte original și au un gust senzațional, fiindcă pe măsură ce se gătesc în cuptor, ingredientele își întrepătrund aromele. Ca să leg mănunchiurile ca în imaginea alăturată, eu am folosit sfoară, dar e mult mai bine să folosiți în schimb câte 1 felie de pancetta.

4 PORȚII

24 fire de sparanghel de mărime medie • 4 crenguțe proaspete de rozmarin • 4 fileuri de anșoa • 4 felii mari de pancetta sau bacon afumat și uscat • ½ lămâie • ulei de măsline • 1 cub de unt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Preîncălziți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz. Îndepărtați partea de jos a tulpinilor de sparanghel, îndoindu-le și apoi rupându-le în locul unde se crapă în mod natural. Fierbeți sparanghelul 1 minut, dacă nu e atât de fraged cum ar trebui să fie. Luați într-o mână câte 6 fire de sparanghel și câte 1 crenguță de rozmarin, înfășurați printre tulpini câte 1 file de anșoa și legați tot mănunchiul de jur-împrejur cu câte 1 felie de pancetta. Faceți 4 astfel de legături și puneți-le într-o tavă de copt sau într-un alt vas mic pentru cuptor împreună cu ½ de lămâie. Stropiți cu puțin ulei de măsline și coaceți 4-5 minute în cuptorul încins, până când pancetta devine crocantă. Scoateți din cuptor, adăugați cubul de unt și stoarceți peste mănunchiuri sucul de lămâie coaptă. Asezonați, dacă e necesar. Din fileurile înmuiate de anșoa, veți obține un fantastic sos cu tentă de afumătură — absolut delicios.

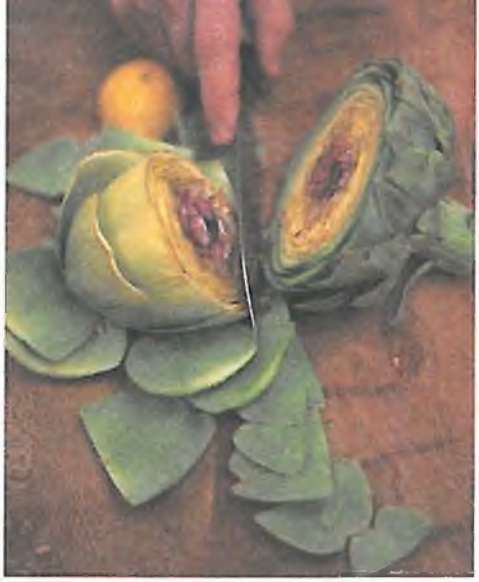
Piure de țelină

E surprinzător de simplă și de reconfortantă această rețetă vegetariană. Din nefericire, toată lumea pare să fie complet derutată când vine vorba de rădăcina de țelină, deși aceasta e minunată atât fiartă în supe, cât și tocată fin în salate. Când e coaptă devine dulce, iar dacă e amestecată cu niște cartofi și făcută piure e o adevărată încântare.

4 PORȚII

1 rădăcină de țelină, decojită • ulei de măsline • 1 mână de frunze proaspete de cimbru • 2 căței de usturoi, tocați mărunt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 3-4 linguri de apă sau supă de bază

Luați rădăcina de țelină și îndepărtați cu cuțitul o bucată de circa 1 cm înălțime (din capătul în care au crescut frunzele), apoi așezați-o pe partea plată pe care tocmai ați creat-o, ca să fie mai ușor de tocat. Tăiați-o pe toată în cubulețe cu latura de 1 cm. Nu scoateți rigla, nu trebuie să fie perfecte. Încingeți la foc mare un vas tip caserolă și puneți în el 3 linguri bune de ulei de măsline, apoi adăugați țelina, cimbrul și usturoiul, asezonând puțin după aceea. Amestecați, ca să se acopere totul cu ulei, și prăjiți rapid (5 minute), doar cât să se rumenească ingredientele. Apoi reduceți focul, turnați apa sau supa de bază, puneți capacul și lăsați să fiarbă la foc mic 25 de minute, până când se frăgezesc legumele. Asezonați din nou după gust, apoi amestecați bine cu o lingură pentru a zdrobi bucățile mici de țelină. Unora le place să rămână sub formă de cuburi, altora le place să fie ca un piure, dar eu cred că arată mai bine și are gust mai bun dacă o zdrobiți puțin — ceea ce înseamnă o variantă intermediară. Puteți servi piureul acesta cu aproape orice fel de carne care vă vine în minte.



Anghinare la tavă cu migdale, pesmet și ierburi

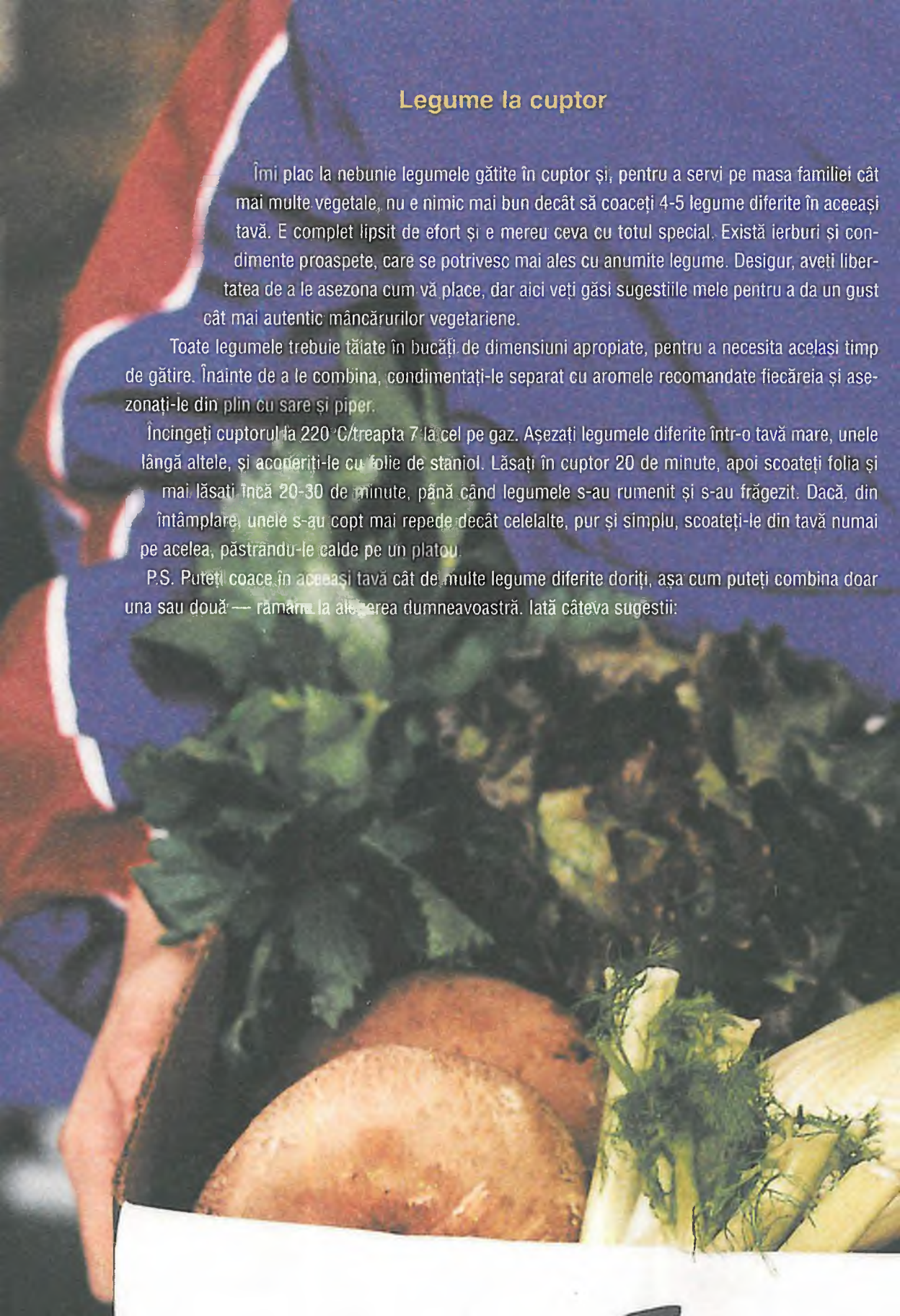
Acest fel vegetarian este potrivit pentru orice — de la aperitiv la garnitură pentru carne sau pește.

4 PORȚII

8 căpățâni de anghinare de mărime medie • 1 lămâie • 2 căței de usturoi, tocați mărunt • 1 mână de migdale întregi, tocate mărunt • 2 mâini de pesmet granulat • 1 mână de mentă proaspătă, tocată mărunt • 1 mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline extravirgin • 2 pahare de vin alb

Pentru a pregăti anghinarea (ca în imaginile de pe pagina alăturată), luați o căpățână și tăiați câte 5 cm din vârful și din tulpina acesteia. Acum, ceea ce aveți de făcut este să îndepărtați frunzele exterioare una câte una până când ajungeți la cele fragede, colorate în galben pal. După aceea, introduceți o linguriță chiar în centrul florii de anghinare și răsuciți-o ușor, ca să scoateți miezul pufos. Aruncați o privire înăuntru și verificați dacă ați reușit să îndepărtați cea mai mare parte a miezului. Apoi, frecați anghinarea curățată cu lămâie, ca să nu se decoloreze. Până ce veți fi terminat de pregătit toate căpățânile, vă veți fi obișnuit cu această tehnică. În cele din urmă, veți avea 8 căpățâni curățate.

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Puneți usturoiul, migdalele, pesmetul și ierburile într-un castron, apoi asezonați și subțiați totul cu puțin ulei de măsline. Amestecați energic cu mâinile compoziția rezultată și introduceți-o în mijlocul fiecărei căpățâni curățate, îndesând bine. Aveți nevoie de un vas de mărime potrivită pentru cuptor, în care să puneți una lângă alta anghinarele umplute. Presărați deasupra acestora, în vas, compoziția rămasă, stropiți din plin cu ulei de măsline extravirgin și apoi turnați vinul. Rupeți o bucată suficient de mare de hârtie pergament, udați-o și mototoliți-o sub robinet, apoi acoperiți cu ea anghinarele și marginile vasului. Coaceți timp de 30 de minute în cuptorul încins, apoi îndepărtați hârtia pergament și mai lăsați încă 10 minute. Serviți la masă cu fructe de mare sau cu orice fel de carne albă.



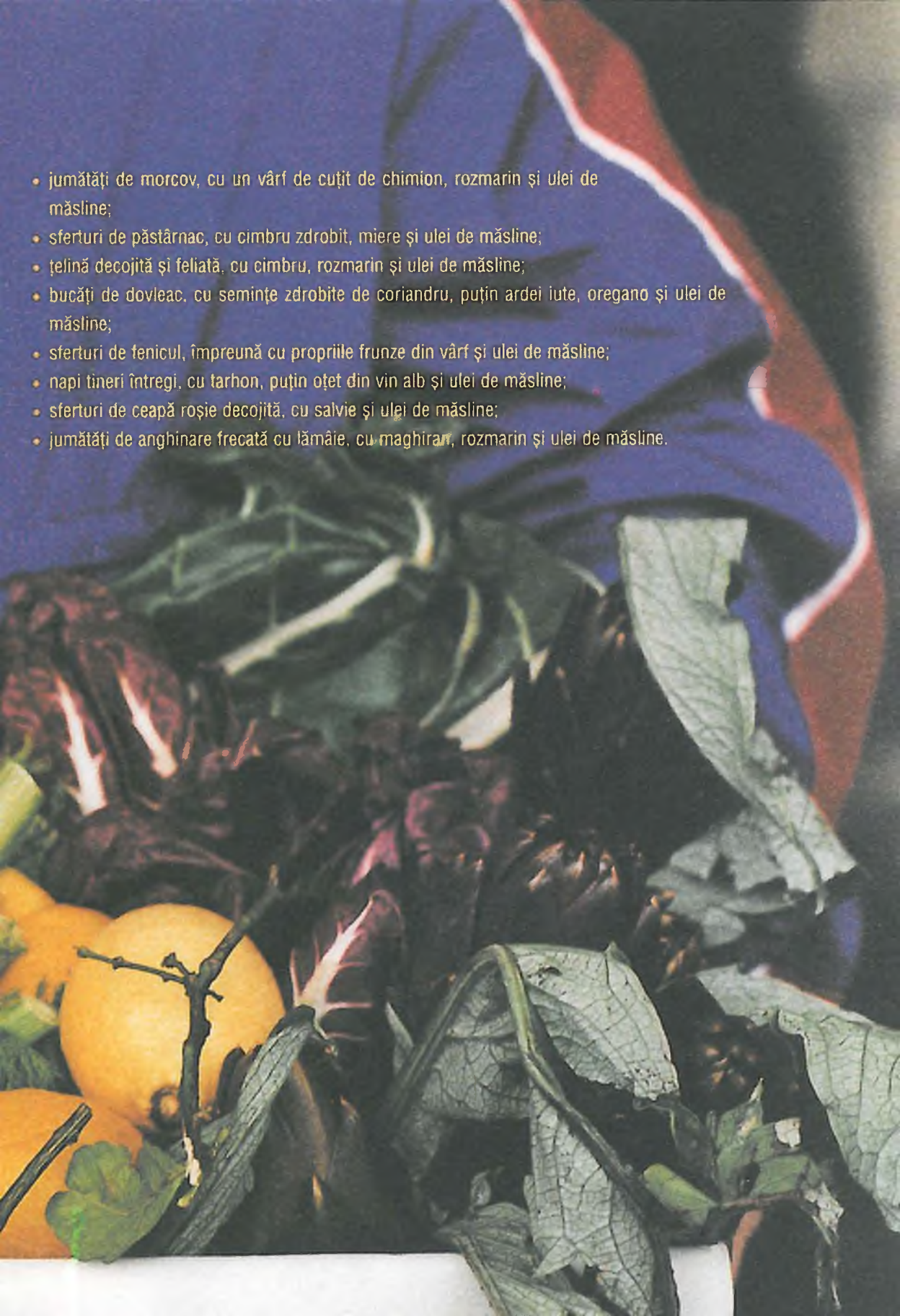
Legume la cuptor

Îmi plac la nebunie legumele gătite în cuptor și, pentru a servi pe masa familiei cât mai multe vegetale, nu e nimic mai bun decât să coaceți 4-5 legume diferite în aceeași tavă. E complet lipsit de efort și e mereu ceva cu totul special. Există ierburi și condimente proaspete, care se potrivesc mai ales cu anumite legume. Desigur, aveți libertatea de a le asezona cum vă place, dar aici veți găsi sugestiile mele pentru a da un gust cât mai autentic mâncărurilor vegetariene.

Toate legumele trebuie tăiate în bucăți de dimensiuni apropiate, pentru a necesita același timp de gătire. Înainte de a le combina, condimentați-le separat cu aromele recomandate fiecăreia și asezonați-le din plin cu sare și piper.

Încingeți cuptorul la 220 °C/treapta 7 la cel pe gaz. Așezați legumele diferite într-o tavă mare, unele lângă altele, și acoperiți-le cu folie de staniol. Lăsați în cuptor 20 de minute, apoi scoateți folia și mai lăsați încă 20-30 de minute, până când legumele s-au rumenit și s-au frăgezit. Dacă, din întâmplare, unele s-au copt mai repede decât celelalte, pur și simplu, scoateți-le din tavă numai pe acelea, păstrându-le calde pe un platou.

P.S. Puteți coace în aceeași tavă cât de multe legume diferite doriți, așa cum puteți combina doar una sau două — rămâne la alegerea dumneavoastră. Iată câteva sugestii:



- jumătăți de morcov, cu un vârf de cuțit de chimion, rozmarin și ulei de măsline;
- sferturi de păstârnac, cu cimbru zdrobit, miere și ulei de măsline;
- țelină decojită și feliată, cu cimbru, rozmarin și ulei de măsline;
- bucăți de dovleac, cu semințe zdrobite de coriandru, puțin ardei iute, oregano și ulei de măsline;
- sferturi de fenicul, împreună cu propriile frunze din vârf și ulei de măsline;
- napi tineri întregi, cu tarhon, puțin oțet din vin alb și ulei de măsline;
- sferturi de ceapă roșie decojită, cu salvie și ulei de măsline;
- jumătăți de anghinare frecată cu lămâie, cu maghiran, rozmarin și ulei de măsline.

Fenicul la cuptor cu roșii cherry, măsline, usturoi și ulei de măsline

O combinație grozavă — gustoasă, proaspătă și foarte sănătoasă. Eventualele resturi pot fi tocate și transformate într-o mâncare incitantă cu paste, poate și cu ceva ricotta și parmezan în compoziție. Iar înainte de a introduce ingredientele în cuptor, puteți încerca să puneți (peste fenicul și roșii) 2 bucăți de piept de pui. Veți obține o masă delicioasă.

6 PORȚII

2 bulbi de fenicul • 24 roșii cherry • 1 mână mare de măsline negre, fără sâmburi • 1 mână mică de frunze proaspete de cimbru • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline extravirgin • 1 pahar de vin alb, vermut sau absint Pernod • 2 cuburi de unt

Separați tulpinile cu frunze de bulbii de fenicul și tocați-le mărunt. Puneți-le într-o tavă pentru cuptor. Tăiați bulbii de fenicul în patru, apoi sferturile în două. Puneți toate bucățile de bulb în apă sărată clocotită și fierbeți-le 10 minute. În timp ce acestea fierb, încingeți cuptorul la 220°C/treapta 7 la cel pe gaz și înțepați pielița roșiilor. După 10 minute, luați o spatulă cu fante, scoateți cu ea bucățile de bulb și puneți-le tot în tavă. În apa în care a fiert fenicului, scufundați roșiile pentru 45 de secunde, ca să li se înmoaie pielița. Scurgeți-le aproape imediat și puneți-le sub un jet de apă rece. Curățați cu mâna pielița roșiilor, apoi așezați-le pe toate în tavă. Adăugați măslinele, cimbrul și usturoiul și asezonați totul cu sare și piper. Stropiți cu 2 linguri bune de ulei de măsline și amestecați totul. Încercați să aranjați legumele estetic, dar astfel încât să aveți un singur strat. Turnați deasupra vinul și zdrobiți cuburile de unt peste legume. Coaceți 30 de minute, la nivelul din mijloc al cuptorului încins.

Sfeclă mangold cu fasole cannellini

4 PORȚII

2 mâini mari de frunze de sfeclă mangold, spălate • 1 mână mică de frunze de cimbrișor sau cimbru • 2 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 2 fileuri de anșoa • ulei de măsline extravirgin • 1 conservă de fasole cannellini de 400 g, cu boabele scurse • 1 cub mare de unt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ½ lămâie

Fierbeți frunzele de sfeclă în apă sărată clocotită până se înmoaie, apoi scurgeți apa și puneți frunzele deoparte. În același vas, turnați vreo 2 linguri bune de ulei de măsline și prăjiți ierburile, usturoiul și fileurile de anșoa. Adăugați fasolea cannellini pentru a o încălzi, odată cu aceasta turnând și 1 lingură de apă. După 1 minut, puneți înapoi în vas sfecla, adăugând apoi untul. Amestecați totul și asezonați după gust — cu sare, piper și puțin suc de lămâie. Serviți imediat; se potrivește cu aproape orice.

Dovleac Hamilton

Această rețetă e inspirată de o conversație de un minut cu amicul meu Johnny Boy Hamilton. Aflându-se la Paris, după o perioadă în care mâncase mult prea multă carne, într-o seară a optat pentru legume și a rămas uimit. Din descrierea sa, am înțeles că rețeta inițială folosea dovlecel, nu dovleac pentru plăcintă. Iar orezul din farfuria lui avea culoarea verde. Însă eu am adaptat rețeta în felul meu și cred că a rezultat un fel de mâncare absolut fantastic. Și nici nu e nevoie să fierbeți orezul în prealabil, pentru că va absorbi suficientă umiditate din interiorul dovleacului, cât timp stă în cuptor. Deci, asta e una bună, John!

4 PORȚII

1 mână mică de ciuperci porcini uscate • 1 dovleac plăcintar, tăiat în jumătate și cu semințele scoase • ulei de măsline • 1 ceapă roșie, tocată mărunt • 1 cățel de usturoi, tocat mărunt • 1 linguriță cu semințe de coriandru, zdrobite • 1-2 vârfuri de cuțit cu ardei iute uscat, după gust • 2 crenguțe de rozmarin proaspăt, cu frunzele culese și tocate mărunt • 5 roșii coapte la soare, tocate • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 100 g orez basmati • ½ mână de semințe de pin, ușor rumenite

Mai întâi, înmuiați ciupercile pentru 5 minute în 140 ml de apă clocotită. Încingeți cuptorul la 230°C/treapta 8 la cel pe gaz. Luați cele două jumătăți de dovleac și, folosind o linguriță, răzuiți pe lungime o parte din miez (ca în imaginile de pe pagina alăturată). Tocați mărunt miezul scos împreună cu semințele dovleacului și puneți totul într-o tigaie în care ați turnat 4 linguri bune de ulei de măsline. Adăugați ceapa, usturoiul, semințele de coriandru, ardeiul iute, rozmarinul și roșiile. Prăjiți ingredientele timp de 4 minute, până se frăgezesc. Adăugați ciupercile porcini, turnând și jumătate din apa în care s-au înmuiat. Mai lăsați încă 2 minute pe foc, înainte de a asezona. În final, amestecați în compoziție orezul și semințele de pin, apoi umpleți bine cele două jumătăți ale dovleacului cu amestecul respectiv, după care potriviți jumătățile una peste alta, presând pentru a le lipi la loc. Ungeți coaja dovleacului cu puțin ulei de măsline, înveliți-l în folie de staniol și coaceți-l în cuptorul preîncălzit circa 1¼ ore.

Fasole păstăi cu sos de roșii

6 PORȚII

680 g fasole păstăi, tăiată oblic în bucăți cu lungimea de 5 cm • 2 căței de usturoi, tocați mărunt • câteva linguri bune de ulei de măsline extravirgin • 1 conservă de 400 g roșii tăiate • sare și piper negru proaspăt măcinat

Într-o strecurătoare acoperită cu folie de staniol și așezată deasupra unei oale cu apă în clocot, gătiți la abur păstăile de fasole. (Dacă doriți, în loc să gătiți fasolea la abur, puteți să opăriți păstăile cu apă sărată clocotită, lăsându-le în apă până când se înmoaie.) În timp ce se frăgezesc păstăile, pregătiți rapid un sos de roșii: prăjiți usturoiul în puțin ulei de măsline, adăugați roșiile, lăsați să dea în clocot, apoi asezonați și fierbeți la foc mic 15 minute, până când se îngroașă sosul. Asezonați din nou, după gust. Când păstăile de fasole sunt gata, amestecați-le în sos.

MINUNATA LUME A PÂINII Sunt înnebunit după pâine — îmi place grozav de mult. E atât de ispititoare! Era nostim pe vremea când, împreună cu amicul meu, Bernie (care e un brutar grozav), încercam să perfecționez rețeta de pâine plămădită... Semănam cu două femei însărcinate, care vorbesc la telefon în fiecare zi ca să afle cum le-au mai crescut cornulețele. Dar asta se întâmplă când îți place pâinea. Aduce atâta satisfacție, are efecte terapeutice, dă rezultate palpabile și te face să te simți foarte mândru când îți reușește.

În afară de faptul că poți deveni expert în ceea ce privește făinurile, procesele de fermentație și toate celelalte, cel mai mult îmi place faptul că, plecând de la o rețetă bună și simplă de pâine, există o mie de lucruri pe care le poți face.

Oricine poate face pâine. Am învățat copii să facă pâine — pas cu pas, după poze. Iar dacă ei pot s-o facă, în mod sigur veți putea și dumneavoastră. E floare la ureche. Și, ca să vă dovedesc că puțină fantezie poate duce foarte departe o pâine simplă, pornind de la rețeta de bază, vă prezint apoi alte nouă rețete fantastice de pâine, care vor fi un bun început pentru diminețile de duminică. Puneți-vă pe treabă!

Rețeta de bază pentru pâine

1 kg făină albă pentru pâine • 625 ml apă călduță •
30 g drojdie proaspătă sau 3 pliculețe a câte 7 g fiecare de
drojdie uscată • 2 linguri de zahăr • 2 linguri rase de sare de mare •
făină pentru presărat

Etapa 1: Formarea unei adâncituri

Pe o suprafață curată, faceți o grămăjoară de făină și săpați în centrul acesteia o adâncitură largă. Turnați în ea jumătate din cantitatea de apă, apoi adăugați drojdia, zahărul și sarea, după care amestecați totul cu o furculiță.

Etapa 2: Încorporarea ingredientelor

Încet, dar cu încredere, aduceți făină în interiorul adânciturii. (Nu dărâmați grămăjoara, altfel apa se va împrăștia peste tot.) Continuați să încorporați făină în centru până când obțineți o pastă fermă, consistentă, ca un terci, apoi adăugați apa rămasă. Continuați să amestecați până când pasta devine consistentă din nou, apoi puteți amesteca ceva mai agresiv, aducând în centru tot mai multă făină și făcând amestecul mai puțin lipicios. Presărați făină pe mâini și scuturați-le, apoi finalizați aluatul încorporând făina rămasă. (Există făinuri care au nevoie de mai multă sau mai puțină apă, așa că aveți libertatea de a ajusta cantitățile.)

Etapa 3: Frământatul!

Aici trebuie să vă implicați cu adevărat. Depunând ceva efort, pur și simplu, apăsați, îndoiți, loviți și rulați aluatul de mai multe ori, timp de 4-5 minute, până când obțineți o cocă fină și elastică.

Etapa 4: Prima dospire

Presărați făină peste aluat. Puneți-l într-un castron, acoperiți vasul cu folie menajeră transparentă și lăsați-l să crească circa ½ oră, până ce își dublează volumul — de preferință într-un loc cald, umed și fără curenți de aer. În acest fel, se vor îmbunătăți aroma și textura aluatului. E captivant să te gândești că faimoasa drojdie a intrat în acțiune.

Etapa 5: A doua dospire, aromatizarea și modelarea

Odată ce aluatul și-a dublat volumul, trebuie să scoateți aerul din el. Timp de 30 de secunde, înghiontiți-l și loviți-l. Apoi vine momentul în care trebuie să-l modelați sau să-l aromatizați, conform fiecărei rețete urmate — pentru a obține pâine împletită, umplută, la tavă sau orice alt sortiment. După care lăsați aluatul să crească pentru a doua oară, acordându-i un interval de timp între 30 minute și 1 oră, până când își dublează volumul din nou. Aceasta e cea mai importantă etapă, deoarece a doua dospire va aera aluatul, conferindu-i textura pufoasă și ușoară care ne place tuturor la pâinea proaspătă. Așa că țineți minte: nu săriți peste etape, lăsați aluatul să-și facă treaba!

Etapa 6: Coacerea

Puneți cu grijă aluatul de pâine într-o tavă tapetată cu făină și introduceți-l în cuptorul încins. Nu trântiți ușa, altfel veți scoate afară aerul necesar pentru coacere. Țineți tava în cuptor pe durata și la temperatura cerută de fiecare rețetă în parte. Puteți afla dacă s-a copt, bătând în fundul tăvii — dacă sună a gol, înseamnă că s-a copt; dacă nu, puneți-o încă un pic în cuptor. Când e gata, așezați-o pe o etajeră și lăsați-o cel puțin 30 de minute să se răcească. Fabulos! Dacă vă rămân resturi de pâine, le puteți păstra în congelator.

Focaccia cu brânză și rucola

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • ulei de măsline extravirgin • 170 g brânză parmezan, rasă • 200 g brânză Fontina, cheddar sau o altă brânză care se topește bine, rasă • 140 g brânză gorgonzola dulce, sfărâmată • 2 mâini mari de frunze de rucola • 1 mână de frunze proaspete de maghiran • sare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline • opțional, frunze proaspete de salvie sau cimbru

Urmați rețeta de bază pentru pâine până la etapa 5, când e timpul să dați formă aluatului. Întindeți aluatul într-o foaie mare, dreptunghiulară, cu grosimea de circa 1 cm. Așezați jumătate din foaie într-o tavă de mărime medie spre mare, pe care ați presărat-o cu făină, cealaltă jumătate atârnând peste marginea tăvii. Stropiți jumătatea din tavă cu vreo 3 linguri bune de ulei de măsline extravirgin cu care să ungeți bine aluatul, adăugați brânzeturile, rucola și maghiranul, pentru ca apoi să asezonați puțin. Presați cu degetele umplutura peste aluat. Pliați deasupra jumătatea care atârnă peste marginea tăvii și apăsați-o de jur-împrejurul primei foi, pentru a lipi între ele marginile. Eu îndes marginile foii de deasupra sub cele ale foii aflate dedesubt, ca să se potrivească mai bine în tavă. În final, ungeți aluatul pe deasupra cu puțin ulei de măsline și, dacă doriți, presărați câteva ierburi proaspete, precum salvia sau cimbrul.

Lăsați aluatul din tavă să crească și, când și-a dublat volumul, coaceți timp de 25 de minute în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până se rumenește ușor. Lăsați pâinea 25 de minute să se răcească, înainte de a o mânca. Aceasta e o pâine fantastică, ce poate fi tăiată în bucăți, învelită în hârtie pergament sau folie de staniol și ținută în congelator, pentru a fi reîncălzită când aveți poftă de o gustare la miezul nopții.

Rețeta Grande Cappella Rossa Calzone a lui Gennaro

„Tatăl" meu de la Londra, Gennaro Contaldo, pregătește acest tip de pâine când vrea să folosească toate resturile rămase de la aperitiv. Și este grozavă — o gustare completă.

8 PORȚII

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • 1 ceapă, decojită și tocată mare • 3 căței de usturoi, decojiți și tocați mărunt • 1 vânătă, tocată mare • ulei de măsline • 3 dovlecei, tocați mare • 2 conserve de roșii a câte 400 g fiecare • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • opțional, măsline • 2 mâini de busuioc proaspăt • 1 bulgăre de mozzarella de bivoliță

Într-o tigaie mare cu puțin ulei de măsline, prăjiți la foc mare ceapa, usturoiul și vânăta. După circa 4 minute, adăugați dovleceii. Continuați să țineți pe foc încă 5 minute, apoi adăugați și roșiile. Aduceți la punctul de fierbere, apoi lăsați să se înăbușe la foc mic 1 oră, până când sosul capătă o textură groasă și consistentă — asigurați-vă că nu se lipește de fundul tigăii. Luați de pe foc, asezonați bine după gust și, dacă doriți, puneți și câteva măsline. Când s-a răcit, presărați deasupra busuiocul și mozzarella rupte cu mâna.

În timp ce umplutura e pe foc, faceți aluatul de pâine și continuați să urmați rețeta de bază până la etapa 5, când împărțiți aluatul în 8 bucăți. Întindeți bucățile în foi circulare, presărând făină. Apoi subțiați-le cu făcălețul până când obțineți 8 discuri cu grosimea de circa 0,5 cm. Puneți câte 1 lingură bună de umplutură în mijlocul unui disc, ungeți-i marginile cu puțină apă, apoi pliați-l în două, presând semicercul de pe margine ca să sigilați umplutura în interior. (Unii preferă să folosească pentru asta o furculiță, dar eu înțep, pur și simplu, aluatul cu degetele.) Presărați făină pe deasupra, apoi prelucrați la fel celelalte bucăți de aluat și așezați-le pe toate într-o tavă presărată cu făină. Lăsați-le 5 minute, apoi crestați partea de deasupra, pentru a-i permite umpluturii să răsufle în timp ce se coace. Introduceți tava în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz și țineți timp de 20 de minute, până se rumenesc și arată delicios, apoi lăsați-le să se răcească. Aceste pâinici sunt mereu potrivite pentru picnicuri sau ca mâncare la pachet.

Pâine cu banane și miere

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • 6 banane •
8 linguri de miere fluidă • opțional, 1 mână de migdale zdrobite sau tocate

Mai întâi, decojiți bananele și pasați-le într-un blender sau într-un robot de bucătărie. Amestecul va fi surprinzător de fluid. Turnați-l într-un vas gradat, apoi adăugați apă până când ajungeți la 625 ml. În etapa 1 a rețetei de bază pentru pâine, folosiți această compoziție cu banane în loc de apă simplă, pentru a da aromă aluatului, a-i da un gust plăcut și a obține o consistență pufoasă. De asemenea, tot în etapa 1, adăugați jumătate din cantitatea de miere, cu toate migdalele încorporate în ea. Apoi continuați după rețeta de bază.

În etapa 5, împărțiți aluatul în 10 sfere. Apoi puneți-le una lângă alta într-o tavă presărată cu făină, în care să poată crește laolaltă. Înainte de a introduce tava în cuptor, stropiți-le din belșug cu restul de miere, astfel încât coaja de deasupra să se caramelizeze și să devină apetisantă și aurie. Coaceți timp de 20 de minute în cuptorul preîncălzit la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Lăsați pâinicile o vreme să se răcească, dar e bine să le serviți cât sunt calde încă, împreună cu mult unt și o cană de lapte — la micul dejun, în timp ce citiți ziarul. De asemenea, sunt fantastice pentru o budincă de pâine și unt sau servite calde, cu puțină înghețată.

Pâine cu nuci

Pentru această rețetă, trebuie să folosiți 500 g făină integrală și 500 g făină albă, spre deosebire de rețeta de bază, la care se folosește numai făină albă. Am crezut că e mai bine să subliniez acest lucru.

P.S. Când folosiți făină brună sau integrală, adesea e necesar să adăugați ceva mai multă apă ca să obțineți un aluat elastic, bun de frământat.

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41), din 500 g făină integrală organică și 500 g făină albă pentru pâine • 455 g nuci de calitate, decojite • 115 g caise uscate, tocate foarte mărunt • 115 g unt, la temperatura camerei

Când sunteți în etapa 1 a rețetei de bază, amintiți-vă să folosiți ambele tipuri de făină, nu doar făina albă, și continuați până la etapa 2.

Zdrobiți jumătate din cantitatea de nuci până obțineți granule ceva mai mari, iar pe celelalte măcinați-le pentru a obține o pudră fină. În etapa 2, în aluat adăugați nucile, caisele și untul.

Continuați după rețeta de bază, până la etapa 5. Aici, eu împart, de obicei, acest aluat în 4 bucăți și le modelez sub formă de rulouri, pe care le pun unul lângă altul într-o tavă presărată cu făină. Dar nimic nu vă oprește să le modelați în orice formă doriți. După aceea, lăsați aluatul să-și dubleze volumul, apoi presărați-l cu făină pe deasupra și puneți-l pentru 30 de minute în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până se rumenește puțin. Înainte de a consuma pâinea, lăsați-o să se răcească ½ oră. E fantastică împreună cu brânzeturi și cu murături Branston (o varietate de legume tăiate cubulețe, cu gust dulce și picant, murate într-un consistent sos brun, foarte divers condimentat).

Ruladă de pâine cu șuncă de Parma, brânză, ou și busuioc

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • 10 felii de șuncă de Parma • 8 ouă organice mari, fierte timp de 8 minute și decojite • 400 g brânză, dată pe răzătoare (amestec de cheddar, Fontina, parmezan sau orice alte resturi de brânză care trebuie folosite) • 2 mâini de busuioc proaspăt • opțional, roșii coapte la soare sau roșii prunișoare și măsline, tăiate în jumătate • ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Urmați rețeta de bază până la etapa 5, presărând aluatul cu făină pe măsură ce îl întindeți sub forma unei foi dreptunghiulare de circa 1 cm grosime. Întindeți foaia până când ajunge la dimensiuni de circa 1 m lungime și 18-20 cm lățime.

În mijlocul foii, pe lungime, așezați pe rând șunca de Parma, ouăle, brânza, busuiocul și, eventual, roșiile și măslinele, dacă ați optat să le folosiți. Stropiți totul cu ulei de măsline extravirgin și asezonați cu sare și piper. Rulați aluatul peste umplutură, astfel încât să se formeze un cilindru, asemănător cu pastele cannelloni (care adăpostesc în interior un amestec). Apoi, tot ce trebuie să faceți este să uniți capetele între ele. Presați și prindeți ferm cele două capete, astfel încât să obțineți o pâine în formă de covrig. Așezați pâinea pe o tavă presărată cu făină, lăsați-o 15 minute să crească, presărați făină deasupra și introduceți-o pentru 35 de minute în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până se rumenește. Lăsați-o la răcit, apoi fie o luați la picnic și o feliați acolo (dacă aveți noroc, va mai rămâne cât de cât caldă în interior), fie o mâncați pe loc. E minunată!

Pâine cu dovlecei

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • 6 dovlecei mari, spălați și dați pe răzătoare • 1 mână mică de frunze proaspete de cimbru, spălate • 200 g brânză de capră, sfărâmată

În etapa 1 a rețetei de bază pentru pâine, adăugați 285 ml apă împreună cu dovleceii și cimbrul. Amestecați ingredientele, folosind mâinile pentru a aduna aluatul. Veți observa că se lasă apă și din dovlecei, așa că s-ar putea ca în etapa 2 să nu mai aveți nevoie de restul de apă; totuși, adăugați puțină dacă vi se pare că aluatul e prea dens. Continuați după rețeta de bază până la etapa 5, când aluatul ajunge să fie elastic și nu se mai lipește. Apoi frământați-l cu brânza de capră — e o combinație excelentă. De obicei, eu dau aluatului forma unei pâini mari și rotunde, după care presar făină deasupra. Puneți pâinea pe o tavă presărată cu făină și lăsați-o să crească până își dublează volumul. Coaceți timp de circa ½ oră în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până când coaja devine crocantă, iar fundul tăvii sună a gol dacă e lovit. Pâinea aceasta e minunată, mai ales când feliile sunt rumenite și unse cu cremă de brânză, dar e o bună alegere și pentru sandvișuri.

Baghete cu ceapă

4-6 PORȚII

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • ulei de măsline • 2 căței de usturoi, decojiți și feliați • 1 mână de frunze proaspete de cimbru, spălate • 3 cepe albe, feliate fin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • puțin oțet din vin alb

Puneți într-o tigaie 4 linguri bune de ulei de măsline, apoi usturoiul și cimbrul. Adăugați ceapa, acoperiți cu capac și țineți pe foc 4-5 minute. În acest interval, ceapa va lăsa apă, așa că dați capacul la o parte și mai lăsați la foc mic încă 1 minut, ca să se evapore lichidul și să rămâneți cu ceapa apetisantă, gustoasă și translucidă. Dar n-o lăsați să se rumenească. Asezonați după gust și adăugați puțin oțet.

În timp ce se gătește ceapa, faceți aluatul și continuați după rețeta de bază până în etapa 5, în care trebuie să porționați aluatul în 4 sau 6 bucăți. Pe acestea presărați-le cu făină și dați-le forma clasică de baghete. Transferați-le într-o tavă presărată cu făină și puneți deasupra fiecăreia amestecul de ceapă. Lăsați-le să crească până ce își dublează volumul, apoi coaceți timp de 15 minute în cuptorul preîncălzit la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până când pâinea devine crocantă și arată ușor rumenită. Ceapa se arde puțin la sfârșit, dar așa și trebuie să fie. Sfârșește prin a avea un gust delicios. Aceasta e o pâine excepțională, cu gust dulce, căreia îi șade bine așezată, pur și simplu, într-un coș pe mijlocul mesei, înainte de a începe să luați masa. Dar se potrivește destul de bine cu orice fel de mâncare.

Focaccia cu cireșe dulci, pentru micul dejun

pâine după rețeta de bază (vezi paginile 40-41) • 1 kg de cireșe coapte • 4 linguri cu vârf de zahăr vanilat • 115 g unt

Scoateți sâmburii cireșelor, fie cu mâinile, fie cu un aparat de scos sâmburi — operația e cam neplăcută și vă poate păta hainele, așa că puneți-vă un șorț. Odată ce ați eliminat toți sâmburii, presărați 2 linguri de zahăr vaniiat peste cireșe și puneți-le deoparte cât faceți aluatul de pâine.

Urmați rețeta de bază până la etapa 5, când e momentul să dați formă pâinii. Puteți împărți aluatul în 2, dacă vreți să obțineți porții mai mici. Întindeți aluatul până ce aveți o foaie cu grosimea de 4 cm. Puteți să-i dați formă rotundă sau dreptunghiulară — depinde de forma tăvii. Puneți aluatul în tavă, după ce ați presărat făină pe fundul acesteia. Acum trebuie să distribuiți cireșele în mod uniform deasupra aluatului, pe centru și pe margini, așa cum ați face pentru o focaccia obișnuită. Împingeți cireașa cu degetul până spre baza aluatului, curbându-l puțin după ce intră cireașa sub aluat. Pentru această operațiune, aveți nevoie de circa 2 minute. Când ați terminat cu cireșele, presărați peste pâine zahărul rămas. Apoi împărțiți untul în cubulețe mici și puneți-le deasupra pâinii. Lăsați să-și dubleze volumul și introduceți pentru 25-30 de minute în cuptorul încins la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz, până se rumenește ușor și se coace. Ideal ar fi s-o serviți călduță, cu unt proaspăt și cu o cană de cafea cu lapte. De asemenea, pâinea aceasta e absolut fantastică și ca desert: tăiată în bucăți, păstrată în congelator, reîncălzită în cuptor și servită cu înghețată de vanilie deasupra. Mmm, mmm!...

Pâine plămădită (cu maia)

Aceasta e pâinea originară, cu adevărat naturală. Este vorba aici despre ingrediente biblice, pentru că în loc să folosim drojdia comercială, facem pâine cu drojdii naturale aerobe. Pe parcursul unui întreg an, prietenul meu australian, Bernie (care e maestru bucătar), și cu mine am tot făcut încercări pentru a coace o pâine perfectă din plămadă. Și cred că am reușit. Zgrunțuroasă și elastică, având un miez plin de găuri și o coajă remarcabil de crocantă care menține umiditatea în interior, pâinea din plămadă (cunoscută și sub denumirea de „pâine cu maia") este varianta supremă. Prepararea ei durează 1 săptămână, dar odată ce ați obținut maiaua inițială, puteți face pâine în fiecare zi.

E bine de știut că trebuie să folosiți făină de secară organică în prima zi după măcinare, deoarece aceasta conține drojdii sălbatice (neselecționate) și bacterii. De asemenea, trebuie să aveți în vedere că orice aditiv sau substanță chimică poate opri dezvoltarea microflorei (sună oarecum tehnic, dar cred că ați vrea să știți toate acestea).

Luni Într-un castron, amestecați 500 g făină de secară organică și suficientă apă, astfel încât să faceți un aluat moale. Lăsați-l în aer liber pentru 1 oră, apoi aduceți-l înăuntru, într-un loc cald, și acoperiți-l cu folie transparentă.

Marți Va începe să se umfle cu aer. Lăsați-i în pace.

Miercuri Aluatul va continua să se umfle și se va colora ușor în gri. În acest moment, amestecați în el 1 mână de făină și puțină apă, suficient cât să obțineți aceeași consistență a amestecului ca în ziua de luni. Lăsați-l în pace din nou, ținându-l tot acoperit.

Joi Lăsați-l în pace.

Vineri după-amiază Până acum, ați obținut un amestec ce miroase a malț, ca pentru bere, de culoare cenușie, plin de drojdii naturale și cu multă personalitate. Veți face pâinea amestecând toată această maia cu 1 kg de făină specială pentru pâine, apoi adăugând suficientă apă cât să rezulte un aluat ferm, ușor manevrabil, care nu se lipește. Frământați-l timp de 5 minute bune. *Înainte* de a adăuga orice alt ingredient, opriți separat o bucată de 500 g de aluat pentru a face viitoarea maia, acoperiți-o și puneți-o deoparte, pentru a fi gata să repetați procesul în ziua următoare... și așa mai departe.

Apoi, dacă doriți, adăugați sare în aluatul rămas. Dați-i formă și puneți-l într-un vas sau într-o formă de copt, după care acoperiți-l cu un șervet de bucătărie presărat cu făină. Lăsați-l așa 14 ore.

Duminică dimineața: Coaceți pâinea. Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Puneți cu grijă aluatul într-o tavă de copt presărată cu făină, faceți crestături adânci pe suprafața acestuia și coaceți-l timp de 1 oră sau până devine crocant și sună a gol când loviți fundul tăvii. Lăsați să se răcească și bucurați-vă de pâinea făcută — fie simplă, fie rumenită și acoperită cu diverse umpluturi. Dacă se învechește, rupeți-o în bucăți și presărați-o în supe.

index

Numerele de pagină îngroşate indică ilustraţiile.
(v) indică reţetele vegetariene.

A
anghinare
v la tavă cu migdale, pesmet şi ierburi **22**, 23
preparare **22**, 23
anşoa
mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin şi anşoa, învelite în pancetta 18, **19**
ardei
v copţi cu roşii cherry, busuioc şi maghiran 12, **13**
ardei iute roşu
dovleac Hamilton 30, **31**
legume la cuptor 24-25

B
baghete
v cu ceapă **56**, 57
banane
v pâine cu banane şi miere **48**, 49
brânză
v focaccia cu brânză şi rucola 42, **43**
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc **52**, 53
busuioc
v ardei copţi cu roşii cherry, busuioc şi maghiran 12, **13**
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc **52**, 53

C
cannellini (fasole)
v sfeclă mangold cu fasole cannellini **28**, 28
cartofi
v cartofi noi copţi cu sare de mare şi rozmarin 16, **16**
v piure de mazăre cu mentă 9, **9**
ceapă
baghete cu **56**, 57
cele mai bune cepe coapte din lume 10, **11**
ceapă roşie
v dovleac Hamilton 30, **31**
cireşe
v focaccia cu cireşe dulci, pentru micul dejun 58, **59**
ciuperci
dovleac Hamilton 30, **31**
cuptor
v ardei copţi cu roşii cherry, busuioc şi maghiran 12, **13**
v cartofi noi copţi cu sare de mare şi rozmarin 16, **16**
cele mai bune cepe coapte din lume 10, **11**

D
dovlecei
v pâine cu 54, **55**
v reţeta Grande Cappella Rossa Calzone a lui Gennaro 44, **45**

F
fasole
păstăi cu sos de roşii 32, **32**
v sfeclă mangold cu fasole cannellini 28, **28**
fenicul
v fenicul la cuptor cu roşii cherry, măsline, usturoi şi ulei de măsline **26**, 27
focaccia
v cu brânză şi rucola 42, **43**
v cu cireşe dulci, pentru micul dejun 58, **59**

H
Hamilton
v dovleac Hamilton 30, **31**

I
ierburi
v anghinare la tavă cu migdale, pesmet şi ierburi **22**, 23

L
legume
v la cuptor 24-25
v sote de verdeţuri **14**, 15

M
maghiran
v ardei copţi cu roşii cherry, busuioc şi maghiran 12, **13**
mazăre
mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin şi anşoa, învelite în pancetta 18, **19**
v piure de mazăre cu mentă 9, **9**
măsline
v fenicul la cuptor cu roşii cherry, măsline, usturoi şi ulei de măsline **26**, 27
mentă
v piure de mazăre cu mentă 9, **9**
miere
v pâine cu banane şi miere **48**, 49
migdale
v anghinare la tavă cu migdale, pesmet şi ierburi **22**, 23

N
nuci
v pâine cu nuci 50, **51**

O
orez
v dovleac Hamilton 30, **31**
ouă
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc **52**, 53

P
pancetta
mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin şi anşoa, învelite în pancetta 18, **19**
Parma (şuncă de)
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc **52**, 53
pâine
v baghete cu ceapă **56**, 57
v cu banane şi miere **48**, 49
v cu dovlecei 54, **55**
v cu nuci 50, **51**
v focaccia cu cireşe dulci, pentru micul dejun 58, **59**
v focaccia cu brânză şi rucola 42, **43**
v plămădită cu maia 60, **61**
v reţeta de bază 40-41
v reţeta Grande Cappella Rossa Calzone a lui Gennaro 44, **45**
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc **52**, 53
pesmet
v anghinare la tavă cu migdale, pesmet şi ierburi **22**, 23
piure
v de mazăre cu mentă 9, **9**
v de ţelină 20, **21**

R
roşii
v ardei copţi cu roşii cherry, busuioc şi maghiran 12, **13**
v fasole păstăi cu sos de roşii 32, **32**
v fenicul la cuptor cu roşii cherry, măsline, usturoi şi ulei de măsline **26**, 27
rozmarin
v cartofi noi copţi cu sare de mare şi rozmarin 16, **16**
mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin şi anşoa, învelite în pancetta 18, **19**
rucola
v focaccia cu brânză şi rucola 42, **43**
v ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc 52, **53**

S
sfeclă
v sfeclă mangold cu fasole cannellini 28, **28**
sparanghel
mănunchiuri de sparanghel cu rozmarin şi anşoa, învelite în pancetta 18, **19**

Ş
şuncă de Parma
ruladă de pâine cu şuncă de Parma, brânză, ou şi busuioc 52, **53**

T
tavă
v anghinare la tavă cu migdale, pesmet şi ierburi **22**, 23

Ţ
v ţelină
piure 20, **21**

U
usturoi
v fenicul la cuptor cu roşii cherry, măsline, usturoi şi ulei de măsline **26**, 27
v reţeta Grande Cappelia Rossa Calzone a lui Gennaro 44, **45**

V
vinete
v reţeta Grande Cappella Rossa Calzone a lui Gennaro 44, **45**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:

***Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete* (15):**

Deserturi pentru toți • Cocteiluri cu și fără alcool

• În cele din urmă... ești ceea ce mănânci

ISBN (vol. XI–XV) 978-973-669-897-2
ISBN 978-973-669-902-3
5 948486 009825
www.curteaveche.ro

www.jamieoiiver.com
www.jamie-oliver.ro

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă… de secrete

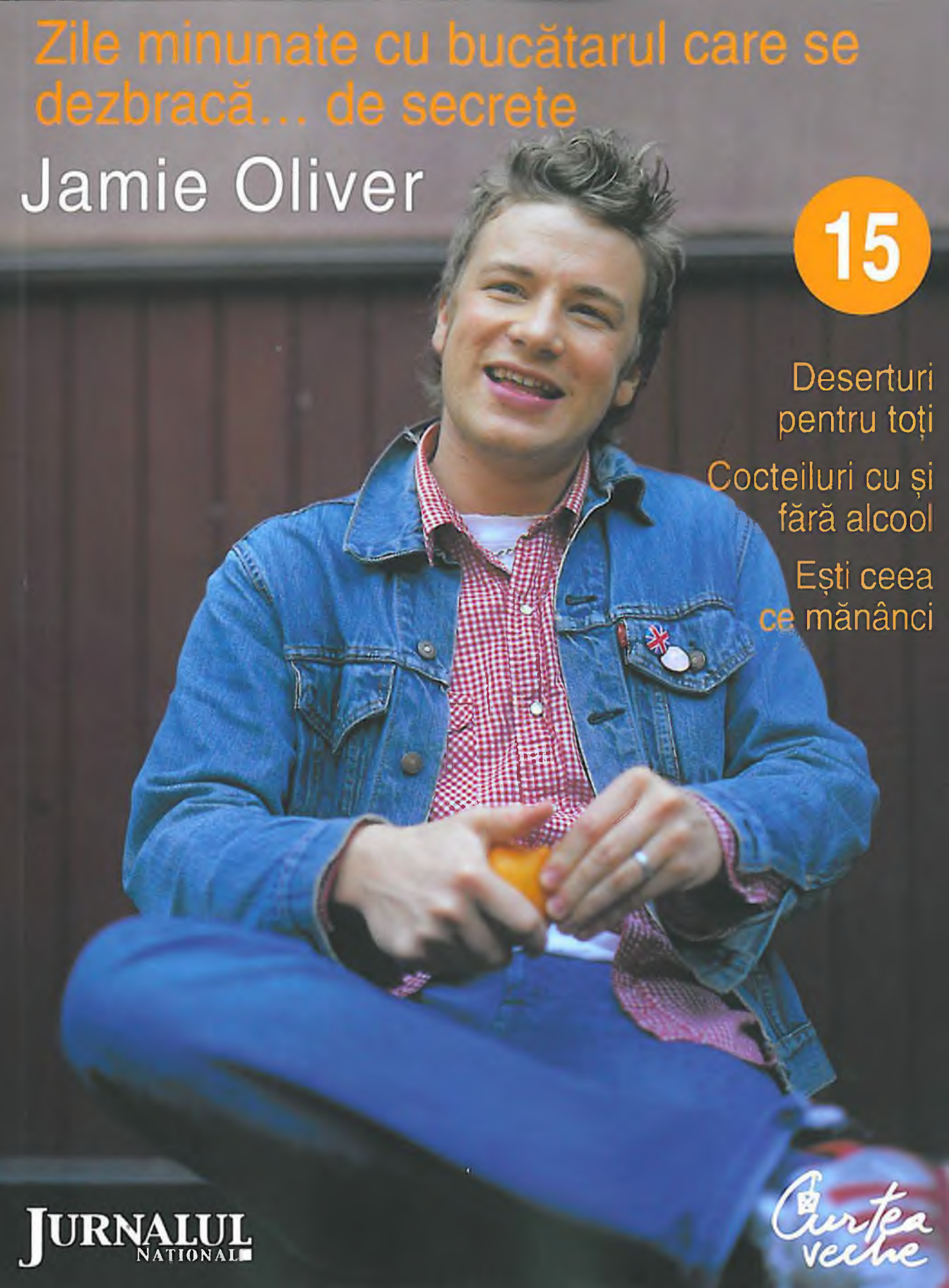
Jamie Oliver

15

Deserturi pentru toți

Cocteiluri cu și fără alcool

Ești ceea ce mănânci



JURNALUL NATIONAL

Curtea veche

Jamie Oliver, cel mai popular bucătar din Marea Britanie, și-a câștigat statutul de vedetă datorită cărților publicate și emisiunii de televiziune *The Naked Chef — Bucătarul se dezbracă... de secrete*. De-a lungul timpului, a scris pentru *British GQ, Times Magazine, Marie Claire* și *News of the World*. În prezent, are propria revistă culinară, numită *Jamie Magazine*.

Jamie a surprins prin inventivitate și, totodată, prin simplitatea rețetelor. Modul său neconvențional de a găti, faptul că nu folosea un limbaj încărcat de termeni gastronomici și talentul de povestitor au atras un public larg și au stârnit curiozitatea. Astfel, Jamie Oliver a revoluționat felul în care britanicii priveau mâncarea și gătitul și a ajuns să fie cunoscut pretutindeni sub numele emisiunii care l-a consacrat, în care propunea rețete savuroase și ușor de preparat.

Jurnalul Național și *Curtea Veche Publishing* vă invită să participați la o adevărată aventură culinară alături de Jamie, oferindu-vă o gamă largă de recomandări și rețete inedite care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de cele mai bune ingrediente.

Vreme de 20 de săptămâni, vă punem la dispoziție soluția perfectă pentru a obține gusturi îndrăznețe!

Jamie Oliver

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete

Fotografii de David Loftus

15

Deserturi pentru toți • Cocteiluri cu și fără alcool • Ești ceea ce mănânci

Traducere din limba engleză de Cintia-Carmen Weston

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete / Jamie Oliver; trad.: Cintia-Carmen Weston. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2010
5 vol.
ISBN 978-973-669-897-2
Vol. 15: Deserturi pentru toţi. Cocteiluri cu şi fără alcool. Eşti ceea ce mănânci - 2010. - Index. - ISBN 978-973-669-903-0

I. Weston, Cintia-Carmen (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
HAPPY DAYS WITH THE NAKED CHEF
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

First published by Michael Joseph 2001
Published in Penguin Books 2003

Copyright © Jamie Oliver, 2001
Photographs copyright © David Loftus, 2001

All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2010
pentru prezenta ediţie în limba română

978-973-669-903-0

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

CUPRINS

Deserturi pentru toți 6

- Cocteiluri cu și fără alcool 40
- În cele din urmă... ești ceea ce mănânci 54
- Index 59

DESERTURI PENTRU TOȚI De data aceasta, am inclus un capitol consistent despre deserturi, pentru că acum am o poftă nebună de dulciuri. Veți găsi aici câteva rețete care merg drept la inimă, precum minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie și plăcinta cu fructe. Tot soiul de lucruri, pentru maniacii dulciurilor.

Vreau să vă spun o poveste simpatică despre o rețetă din cartea *Bucătarul se dezbracă... de secrete.* Spre sfârșitul unei rețete de prăjitură cu fructe, am adăugat: „Pun pariu că aveți o mulțime de idei — încercați-le." Am primit recent o scrisoare de la o doamnă în vârstă, care îmi scria că încercase să fie mai creativă, dar rezultatul nu avusese un gust prea bun. S-a dovedit că pusese niște chipsuri cu boia iute în blatul prăjiturii cu fructe. Asta chiar m-a făcut să râd, deși e interesant de știut că există în lume persoane cu un pronunțat spirit de aventură.

Ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită

În copilărie, mi se părea teribil de plicticos să ai la desert fructe simple, care nu mă atrăgeau câtuși de puțin. Dar acum îmi dau seama că asta se întâmpla fiindcă nimeni nu făcea nimic interesant cu fructele. Sunt sigur că această rețetă mi-ar fi plăcut și pe atunci. Este una dintre acele combinații după care, pur și simplu, îți lasă gura apă, așa că nu te mai saturi de ea. Odată ce-ai încercat-o, n-o mai poți uita.

4 PORȚII

1 ananas copt • opțional, iaurt natural, pentru servit • 4 linguri cu vârf de zahăr pudră • 1 mână de mentă proaspătă

Cumpărați dumneavoastră înșivă un ananas copt. Ar trebui să miroasă ușor dulceag și să-i puteți îndepărta frunzele cu ușurință. Tăiați-i ambele capete și decojiți-l cu un cuțit, îndepărtând toate punctele negre rămase. Apoi tăiați ananasul în sferturi și îndepărtați cu grijă miezul, care e mai puțin gustos și pe care eu, de obicei, îl arunc sau îl sug în timp ce prepar restul rețetei. Feliați sferturile de ananas pe lungime, cât de subțire puteți. Așezați feliile orizontal pe un platou mare, în unul sau două straturi. Nu le introduceți în frigider, ci puneți-le deoparte.

Aduceți platoul la sfârșitul mesei, împreună cu un vas cu iaurt care să poată fi trecut din mână în mână, apoi reveniți cu zahărul pus într-un mojar. Familia sau musafirii vor crede, probabil, că ați înnebunit, în special dacă, în tot acest timp, îi ignorați pe cei din jur. Luați frunzele de mentă și puneți-le peste zahăr. Zdrobiți-le bine în mojar, chiar acolo, la masă. Veți vedea cum zahărul își schimbă culoarea și începe să miroasă fantastic. De obicei vă ia cam 1 minut, dacă aveți îndemânare. Presărați zahărul mentolat peste platoul cu ananas, asigurându-vă că nu lăsați pe nimeni să șterpelească felii de ananas înainte de a termina. Ce desert fantastic! Dacă vă rămân resturi, cu ele puteți face oricând o piña colada.

Cannoii Siciliani

Acesta e un desert extraordinar, pe care m-a învățat să-i fac prietenul meu, Gennaro Contaldo, „armăsarul italian". Cannoli sunt rulouri umplute cu o minunată brânză ricotta dulce și care pot fi aromatizate cu absolut orice. Există chiar și sortimente cu glazură de ciocolată. Puteți să le cumpărați gata preparate — din orice magazin cu delicatese italienești și din majoritatea supermarketurilor (dacă nu au, spuneți-le să achiziționeze). În principiu, cannoii sunt produse de patiserie făcute dintr-o pastă dulce, prăjită rapid în baie de ulei încins. Sunt foarte crocante și ușor de digerat. Se păstrează foarte bine în dulap, la temperatura camerei, așteptând să fie transformate într-un desert grozav — pentru care nu vă trebuie timp deloc.

4 PORȚII

2 caserole mari de zmeură • 6 linguri cu vârf de zahăr vanilat •
200 g brânză ricotta (cea mai bună e de bivoliță) • 100 g ciocolată simplă,
mărunțită • 50 g fistic, tocat • 50 g fructe glasate, tocate •
12 bucăți de cannoii • zahăr pudră cu amidon

Pentru cannoli, mie îmi place să fac un sirop de zmeură: pur și simplu, aruncați zmeura într-o cratiță mică împreună cu 3 linguri de zahăr, aduceți la punctul de fierbere, lăsați-o să clocotească timp de 1 minut și apoi să se răcească.

Între timp, puneți ricotta și restul de 3 linguri de zahăr într-un robot de bucătărie și mixați 1 minut, până când obțineți o cremă fină, cu aspect lucios. Dacă o gustați acum, ar trebui să vi se pară minunat de dulce. Unele tipuri de ricotta necesită mai mult zahăr decât altele, așa că gustați și mai adăugați în funcție de preferințe. Transferați crema într-un castron cu ajutorul unei linguri, apoi adăugați ciocolata, fisticul și fructele glasate. În privința aromelor, puteți improviza cât doriți — din încercări veți învăța. În final, puneți amestecul într-o seringă pentru ornat și injectați compoziția în rulouri. Dacă nu aveți un asemenea dispozitiv, puteți tăia un colț de la o pungă de plastic. Puneți câte 3 rulouri pe fiecare farfurie, stropiți-le cu siropul de zmeură și pudrați-le cu zahăr. Fermecător!

Iaurt cu gem de afine și socată

Iată o idee fabuloasă, pentru acele zile când n-aveți chef să petreceți ore în șir muncind la un desert. Sau poate fi un tonic realmente bun pentru limpezirea cerului gurii înainte de felul principal al unei mese. Îl puteți prepara cu orice fel de gem doriți, dar cel de afine se potrivește în mod special aici. Încercați și gemul de căpșuni sau de zmeură.

4 PORȚII

500 g iaurt grecesc sau iaurt natural de bună calitate • 4 linguri gem de afine • 8 linguri socată • 4 rămurele de mentă proaspătă

Puneți iaurtul în 4 boluri de desert sau în pahare mici. Adăugați cu lingura gemul de afine, turnați deasupra socata și ornați cu o rămurică de mentă.

Plăcintă cu fructe

Aceasta e splendida versiune americană a unei prăjituri britanice din aluat sfărâmicios şi fructe, cunoscută sub numele de *crumble*. E foarte bună mai ales atunci când e făcută cu căpşuni şi rubarbă, dar puteţi folosi orice combinaţie de fructe doriţi. În total, vă trebuie cam 680 g de fructe.

6 PORŢII

PENTRU FRUCTE

2 caise, fără sâmburi şi feliate • 1 pară, fără cotor şi feliată gros • 1 caserolă cu mure • 1 caserolă cu afine • 1 caserolă cu zmeură • ½ măr, ras • 5 linguri de zahăr • puţin oţet balsamic

PENTRU ALUATUL DE DEASUPRA

6 linguri cu vârf de unt, îngheţat • 225 g făină cu praf de copt • 70 g zahăr • 1 vârf mare de cuţit cu sare • 130 ml lapte bătut • puţin zahăr pentru presărat

Preîncălziţi cuptorul la 190°C/treapta 5 la cel pe gaz. Puneţi fructele într-o cratiţă, adăugaţi zahărul şi oţetul balsamic, aşezaţi cratiţa pe aragaz şi fierbeţi la foc mic, până când încep să iasă sucurile din fructele de pădure. Turnaţi apoi compoziţia într-un vas pentru cuptor.

În timp ce ţineţi fructele pe foc, pregătiţi aluatul pe care-l veţi pune deasupra. Frecaţi untul rece cu făina, până când amestecul începe să semene cu un pesmet fin. Adăugaţi zahărul şi sarea, amestecaţi bine, apoi turnaţi laptele bătut, ca să formeze un aluat moale ca pentru fursecuri. Puneţi-l cu lingura peste fructele fierbinţi aflate deja în vasul pentru cuptor — pentru a obţine un aspect rustic, pietros, aruncaţi la întâmplare bulgări de aluat peste fructe. Presăraţi deasupra puţin zahăr pudră şi coaceţi timp de 30 de minute în cuptorul preîncălzit, până când aluatul se rumeneşte şi devine auriu. Serviţi cu îngheţată de vanilie.

Cremă Cambridge cu ciocolată

Crema Cambridge este, în esență, foarte asemănătoare cu crema de zahăr ars. Dacă aveți nevoie, puteți să dublați sau chiar să triplați cantitățile din rețetă.

4 PORȚII

3 batoane de vanilie • 200 ml lapte • 375 ml smântână dulce • 8 gălbenușuri mari de ou, preferabil organice • 70 g zahăr pudră • 1 linguriță cu vârf de cacao pudră • 100 g ciocolată de bună calitate, zdrobită mărunt • zahăr pentru caramelizat

Treceți vârful unui cuțit de-a lungul păstăilor de vanilie pentru a scoate semințele, apoi tocați mărunt păstăile despicate. Puneți semințele și păstăile într-o cratiță cu fundul gros, în care ați turnat în prealabil laptele și smântâna. Fierbeți la foc mic timp de 5 minute, pentru ca aroma să se impregneze în compoziție. Separat, într-un castron care se poate suprapune peste cratiță, bateți cu telul sau cu mixerul pentru 1 minut gălbenușurile, zahărul și pudra de cacao. Apoi, la viteză mai mică, turnați în castron laptele și smântâna aromate cu vanilie și continuați până ce se amestecă bine. În cratița murdară, puneți 2,5 cm de apă fierbinte, lăsați-o să dea în clocot și așezați castronul cu cremă deasupra cratiței (în baie de abur). Vreme de 5 minute, gătiți crema încet deasupra apei care fierbe, amestecând des, până când compoziția se lipește de lingură. La sfârșit, treceți crema printr-o sită fină, ca să îndepărtați păstăile de vanilie. Pe acestea din urmă aruncați-le.

Preîncălziți cuptorul la 150°C/treapta 2 la cel pe gaz. Puneți 4 boluri termorezistente într-o tavă adâncă pentru copt. Distribuiți ciocolata mărunțită în ele, apoi nivelați granulele din fiecare bol. Turnați cu grijă crema strecurată în cele 4 boluri, asigurându-vă că stratul de ciocolată nu s-a deranjat. Umpleți tava cu apă până la jumătatea înălțimii bolurilor. Coaceți 30-45 de minute în cuptorul preîncălzit, până când compoziția mai rămâne puțin moale în mijloc. Urmăriți cu atenție și nu lăsați crema să se întărească de tot — amintiți-vă că fiecare cuptor coace diferit de celelalte. Lăsați crema să se răcească (o puteți păstra în frigider până la 3 zile dacă vreți, dar mie îmi place s-o mănânc seara, la temperatura camerei), apoi turnați în boluri puțin zahăr și caramelizați-l cu una dintre acele mici torțe pentru flambat. (În loc să folosiți o torță, puteți fierbe 6-7 linguri de zahăr cu vreo 2 linguri de apă, până ce obțineți un caramel auriu, pe care să-l turnați apoi cu grijă deasupra cremei.)

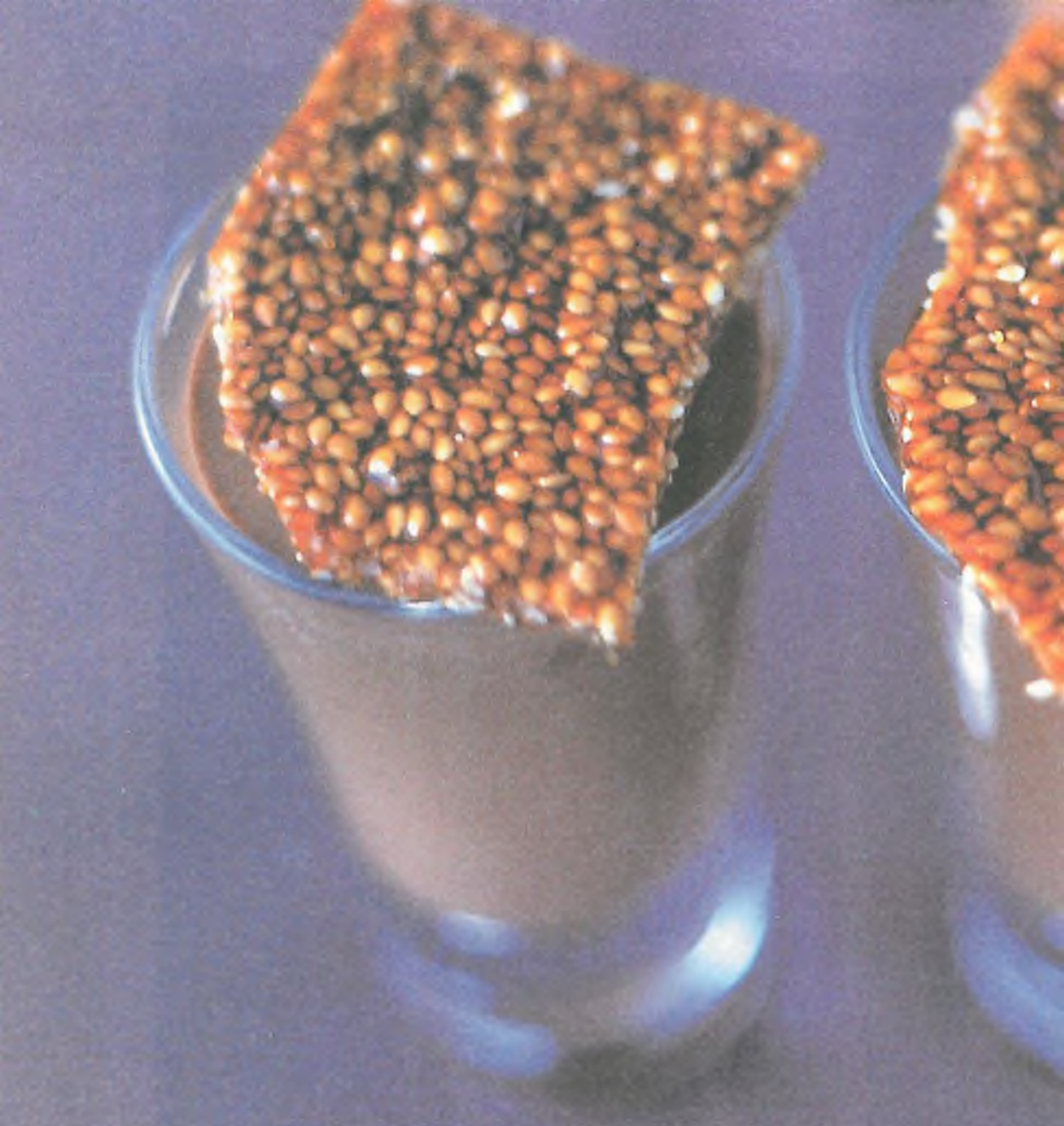
Bucăți crocante de caramel cu susan

Aceste bucăți sunt grozave pe post de linguriță, pentru a mânca apoi cu ele spuma obraznică de ciocolată prezentată în paginile 26-27. Atenție, însă! Caramelul fierbinte poate provoca arsuri foarte grave, așa că fiți cu ochii în patru — chiar dacă acest desert este favoritul copiilor, nu-i implicați în prepararea lui.

12 BUCĂȚI

455 g zahăr pudră • 1 pachet de 200 g cu semințe de susan

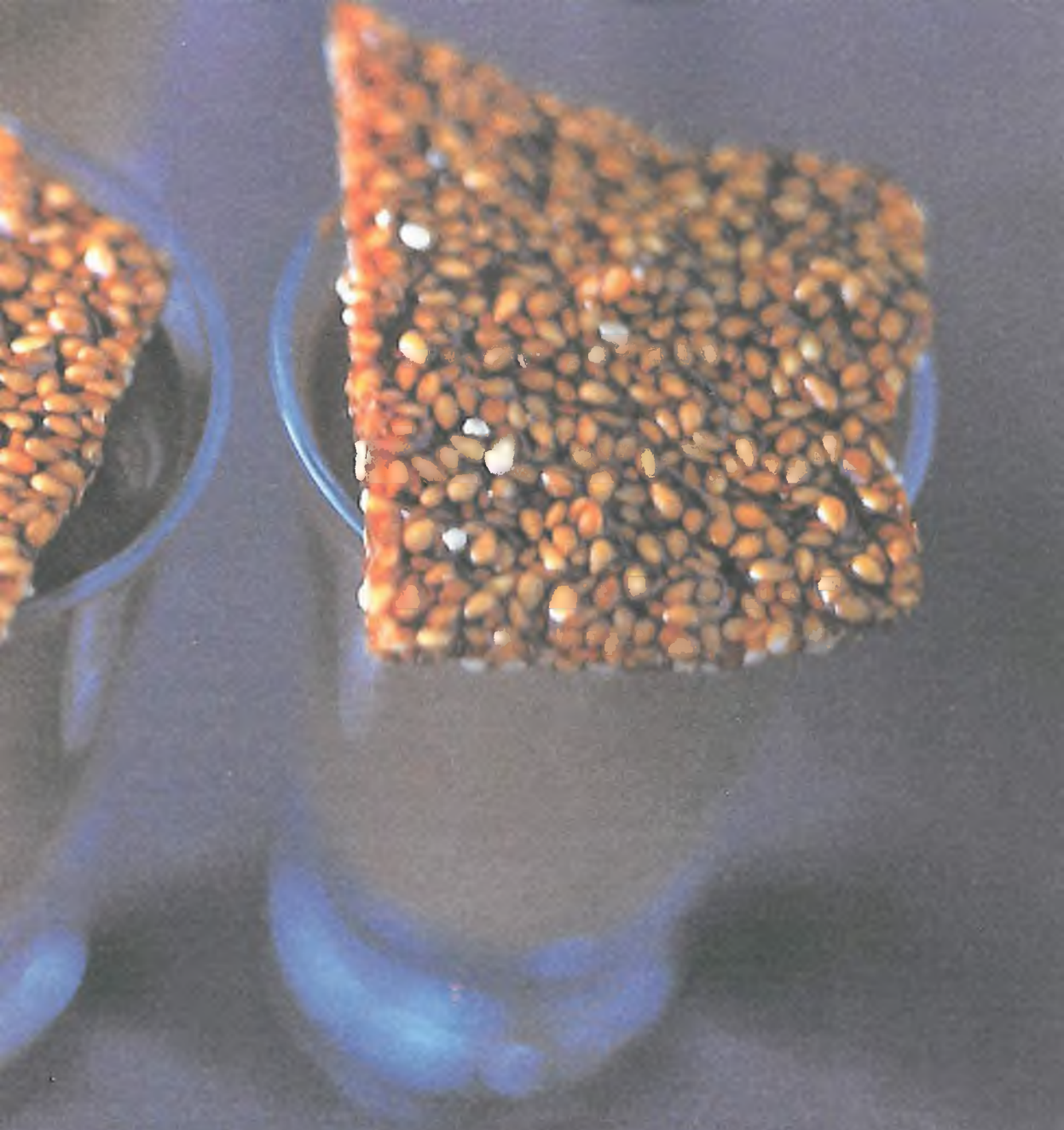
Puneți zahărul și 8 linguri de apă într-o cratiță, la foc mediu. Amestecați compoziția cu o lingură — se va forma un sirop. Lăsați pe foc până când siropul devine auriu deschis, apoi adăugați semințele de susan și mențineți în continuare pe foc până devine auriu închis. În acel moment, turnați compoziția fierbinte într-o tavă neaderentă sau pe o folie de staniol (oricare dintre acestea fiind unsă cu grăsime în prealabil). Cu un cuțit sau o paletă, întindeți caramelul într-un strat de circa 0,5 cm grosime (sau chiar mai subțire, dacă puteți). Lăsați-l să se răcească timp de 15 minute și veți avea un „biscuit" mare de caramel cu semințe de susan. Spargeți-l în ce forme doriți.



Spumă obraznică de ciocolată

4 PORȚII

225 g ciocolată neagră de bună calitate, zdrobită • 70 g unt, tăiat cubulețe • 350 ml smântână dulce • 2 ouă mari, preferabil organice • 2 linguri de miere • 1 lingură de Amaretto



Într-un castron, așezat deasupra unui vas cu apă care fierbe la foc mic, topiți lent ciocolata împreună cu untul, apoi luați vasul de pe foc. Într-un alt castron, bateți frișca — dar numai pe jumătate, până când formează piscuri mici, fără să stea prea țeapănă. Într-un al treilea castron, bateți ouăle cu mierea până când amestecul devine ușor și pufos, apoi — cu grijă, ca să nu pierdeți prea mult aer, iar compoziția să se lase — puneți la final lingura de Amaretto (lichior italian cu aromă de migdale), după care adăugați din celelalte două castroane amestecul de ciocolată topită și frișca. Turnați spuma rezultată în pahare mici de vin sau în boluri pentru desert și lăsați-o la rece măcar 1 oră, înainte de a o mânca. Serviți, de preferință, cu bucăți crocante de caramel cu susan (vezi pagina 23).

Budincă de ciocolată cu o portocală întreagă

Iată o budincă ce vă oferă o minunată surpriză în mijlocul ei, când o porționați. Coaja portocalei va fi ca o marmeladă, iar aroma ei puternică se va potrivi cu dulceața ciocolatei.

6-8 PORȚII

85 g unt • 55 g ciocolată neagră • 170 g făină cu praf de copt • 55 g cacao pudră • 170 g zahăr pudră • 2 ouă • 2 linguri de lapte

PENTRU UMPLUTURĂ

1 portocală, de preferință cu coaja subțire • 85 g unt • 85 g zahăr pudră

Mai întâi, dați în clocot niște apă într-o cratiță (deasupra căreia, mai târziu, veți găti la abur budinca), apoi puneți portocala întreagă în apă, ca să fiarbă la foc mare timp de cel puțin 10 minute, cu capacul pus.

În timp ce fierbe portocala, ungeți cu grăsime un vas termorezistent adânc și rotund, de capacitate 1,3 l, în care veți găti budinca. Separat, într-un castron pus deasupra unei alte cratițe cu apă care fierbe, topiți untul și ciocolata. Iar pentru compoziția de budincă, luați un alt castron, potrivit pentru mixer, și puneți în el făina și pudra de cacao, adăugând untul și ciocolata (ambele topite), apoi zahărul, ouăle și laptele, după care mixați bine toate ingredientele. Turnați cam două treimi din această compoziție în vasul pregătit pentru budincă, făcând o adâncitură în centru.

Între timp, portocala trebuie să fi fiert cam 10 minute, iar coaja ei probabil că a devenit apetisantă și moale. Scoateți-o cu grijă din apă. Înțepați-i coaja peste tot cu o furculiță (eventual, cu una pentru grătar) și așezați-o în adâncitura făcută în centrul compoziției de budincă. Opțional, puteți să secționați portocala în mai multe bucăți (cu grijă, pentru că e încă fierbinte), să scoateți sâmburii sau să îndepărtați fibrele ațoase din mijloc, după care s-o adunați la loc (așa e mai ușor de servit) — deși eu nu mă obosesc să fac asta de obicei.

Pentru a finaliza umplutura, tăiați untul cubulețe și puneți-l împreună cu zahărul, tot în adâncitură, în jurul portocalei, apoi acoperiți ingredientele cu amestecul de budincă rămas (cu ultima treime). Peste marginile vasului întindeți o hârtie pergament, apoi o folie de aluminiu. Așezați vasul cu budincă deasupra cratiței cu apă în clocot (ar trebui ca nivelul apei să ajungă până la jumătatea vasului cu budincă). Gătiți budinca la abur timp de 2 ore. Nu uitați să verificați din când în când, pentru a vedea dacă mai trebuie să adăugați apă în cratiță.

Răsturnați budinca pe un platou și serviți-o cu o cremă dulce din lapte și ou sau cu frișcă.

Regina budincilor

4-6 PORȚII

4 ouă • 565 ml lapte • 115 g pesmet fin • 225 g zahăr (preferabil, zahăr vanilat) • 4 linguri rase de gem (de zmeură e foarte bun)

Preîncălziți cuptorul la 150°C/treapta 2 la cel pe gaz. Separați gălbenușurile de la 3 ouă și puneți-le într-un castron laolaltă cu celălalt ou întreg și bateți-le împreună. Adăugați laptele, pesmetul și 85 g de zahăr. Separat, întindeți gemul pe fundul unui vas ceramic oval și distribuiți-l uniform. Turnați amestecul cremos de lapte și ou deasupra gemului. Coaceți în cuptorul încins timp de 1 oră sau până se încheagă.

Bateți cele 3 albușuri rămase până se întăresc, apoi adăugați treptat restul de zahăr, încorporându-l pe tot. Scoateți vasul din cuptor și întindeți acest amestec deasupra stratului de cremă din vas, apoi coaceți încă 15-20 de minute, până când bezeaua de deasupra s-a rumenit ușor.

Minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie

Această budincă e foarte gustoasă şi extrem de simplu de făcut — sora mea, Anna, e înnebunită după ea! Cel mai bine arată atunci când e preparată într-un vas din sticlă termorezistentă, pentru că se separă în straturi pe măsură ce se coace, rezultând un fel de cremă dulce din lapte brânzit cu lămâie (la bază) şi o bezea pufoasă (deasupra). Mmmmmmm... e delicioasă!

4 PORŢII

55 g unt • 115 g zahăr (zahărul vanilat e foarte bun) • coaja rasă şi sucul de la 1 lămâie • 2 ouă mari, cu albuşurile separate de gălbenuşuri • 55 g făină cu praf de copt • 285 ml lapte

Preîncălziţi cuptorul la 200°C/treapta 6 la cel pe gaz. Într-un castron potrivit pentru mixer, frecaţi untul, zahărul şi coaja de lămâie, până obţineţi o cremă. Adăugaţi gălbenuşurile şi făina şi mixaţi-le, apoi turnaţi laptele şi 3 linguri de suc de lămâie, după care amestecaţi bine.

Într-un alt castron, bateţi albuşurile până se întăresc, apoi adăugaţi peste ele compoziţia obţinută anterior. Mixaţi bine totul, dar nu prea mult, fiindcă nu doriţi să scoateţi aerul din spuma de albuş. Turnaţi amestecul într-un vas termorezistent uns cu unt, introduceţi vasul respectiv într-o tavă adâncă umplută o treime cu apă, apoi coaceţi timp de 45 de minute în cuptorul încins, până când partea de sus e închegată şi pufoasă şi are o apetisantă culoare aurie.

Jeleu din fructe de vară, socată și prosecco

Acesta e un desert grozav și foarte gustos. Vă împrospătează cerul gurii și puteți să-i preparați înainte de a avea nevoie de el — se păstrează 4 sau chiar 5 zile. Puteți obține un singur jeleu mare (într-o supieră sau într-un castron) sau puteți face porții individuale. Folosiți orice combinație de fructe, dar nu ananas sau kiwi, pentru că jeleul nu se va închega cu niciunul dintre acestea două.

10 PORȚII

6 caserole de fructe moi amestecate (mure, zmeură, căpșuni, afine) • 4 foi de gelatină • 140 ml socată • 2 linguri cu vârf de zahăr pudră • 425 ml prosecco (vin spumant italienesc), de la gheață

Mai întâi, decideți dacă faceți un singur jeleu mare sau mai multe porții individuale. Dacă preparați unul mare, ar fi o idee bună să tapetați vasul cu folie menajeră transparentă (pentru a nu-l dezmembra când îl răsturnați). Puneți fructele coapte într-una sau mai multe forme și refrigerați-le. Introduceți foile de gelatină pentru 1 minut într-un castron cu puțină apă rece (ca să se înmoaie), apoi scurgeți apa lăsând doar gelatina în castron, adăugând apoi socata. Așezați castronul deasupra unei cratițe cu apă încălzită la foc mediu și amestecați constant, până când gelatina și socata ajung să formeze un sirop. În acel moment, puteți adăuga zahărul, amestecând până se dizolvă, după care luați castronul de pe foc și lăsați-l la temperatura camerei pentru circa 1 minut.

Scoateți fructele și prosecco din frigider. Esențial este ca fructele, formele și prosecco să fie (toate) înghețate, astfel încât bulele de aer să rămână în jeleu în intervalul de timp cât acesta se încheagă și să devină ușor înțepător. Splendid! Turnați prosecco în amestecul cu socată, apoi turnați compoziția rezultată peste fructe. Se poate întâmpla ca unele dintre aceste fructe să se ridice la suprafață, așa că împingeți-le cu degetul înapoi în jeleu, pentru ca acesta să acopere uniform toate fructele — astfel se va putea păstra bine în frigider. Introduceți din nou forma (sau formele) în frigider pentru 1 oră, ca să se închege.

Pentru a servi, scufundați forma în apă fierbinte, astfel încât jeleul să se desprindă de pereții vasului, apoi răsturnați-l pe un platou. E grozav cu crème fraîche, dar e bun și servit simplu.

Ce tartă superbă — consistentă, grație splendidei combinații dintre semințele de pin și miere. Rețeta mi-a fost dezvăluită de unul dintre bunii mei prieteni, Jethro, maestrul meu patiser de la Monte's. L-am cunoscut în Australia și mereu am fost de părere că e un expert în tarte! Mulțumesc, Jethro. „Tu e cel mai tare!"

Tartă Jethro

PENTRU 1 TARTĂ CU DIAMETRUL DE 30 CM

255 g semințe de pin • 255 g unt • 255 g zahăr pudră • 3 ouă mari, preferabil organice • 4 linguri cu miere de smochin grecesc (sau orice altă miere de calitate) • 115 g făină simplă • 1 vârf de cuțit cu sare

PENTRU ALUAT

115 g unt • 100 g zahăr pudră cu amidon • 1 vârf de cuțit cu sare • 225 g făină simplă • 2 gălbenușuri • 2 linguri de lapte sau apă rece

Puteți face aluatul manual sau cu un robot de bucătărie. Amestecați untul, zahărul și sarea până când se formează o cremă, apoi frecați (sau mixați) în această compoziție făina și gălbenușurile. Când amestecul s-a uniformizat și arată ca un pesmet granulat, turnați laptele sau apa. Bateți cu grijă compoziția ca să spargeți cocoloașele, astfel încât să obțineți un bulgăre de aluat. Acoperiți-l și lăsați-l în pace 1 oră.

Tăiați cu grijă din aluat felii subțiri, pe care să le puneți pe fundul și pe pereții unei forme rotunde pentru cuptor, cu diametrul de 30 cm. (Dacă preferați, puteți întinde aluatul cu făcălețul pentru a obține o singură foaie care să acopere atât fundul, cât și pereții formei — în loc să-l tăiați bucăți.) Lipiți bucățile de aluat și nivelați-le, inclusiv pe cele verticale. Acoperiți și introduceți în congelator pentru 1 oră. Preîncălziți cuptorul la 180°C/treapta 4 la cel pe gaz și coaceți aluatul 15 minute, până se rumenește ușor. Apoi reduceți temperatura cuptorului la 170°C/treapta 3 la cel pe gaz.

Cât se află aluatul în cuptor, pregătiți umplutura. Prăjiți semințele de pin; dacă sunteți ca mine, le veți uita acolo și se vor arde, așa că fiți cu ochii în patru — nu le trebuie mult ca să prindă culoare. Cu un tel sau cu un robot de bucătărie, bateți untul cu zahărul până când amestecul devine ușor și pufos. Amestecați în compoziție semințele de pin rumenite, adăugați ouăle unul câte unul, apoi puneți mierea, făina și sarea. Turnați cu lingura această compoziție peste stratul de aluat din formă și coaceți încă 30-35 de minute.

Tarta e grozavă servită cu smochine caramelizate (rumenite cu puțin zahăr), crème fraîche și un pic de lămâiță (sau cimbrișor).

Panna cotta cu rubarbă rumenită

4 PORȚII

70 ml lapte • 2 batoane de vanilie, crestate longitudinal și cu semințele separate • coajă rasă fin de la 1 lămâie • 375 ml smântână dulce • 1½ foi de gelatină, înmuiate în apă • 70 g zahăr pudră cu amidon • 200 g rubarbă • 2 linguri de zahăr pudră, pentru presărat • 1 bucată de mărimea unui deget dintr-un rizom proaspăt de ghimbir, decojită și dată pe răzătoare • 1 baton de scorțișoară de 2,5 cm lungime • 115 ml șampanie, prosecco sau un alt vin spumant

Într-o cratiță mică, puneți laptele, batoanele și semințele de vanilie, coaja de lămâie și jumătate din cantitatea de smântână. Fierbeți totul la foc mic timp de 10 minute, până când compoziția scade cu o treime. Luați cratița de pe foc și puneți în ea și foile de gelatină, amestecând până se dizolvă complet. Lăsați compoziția să se răcească puțin, apoi puneți-o în frigider, amestecând din când în când, până ce observați că amestecul se lipește de lingură. Scoateți păstăile de vanilie.

Bateți cele 70 g de zahăr cu amidon împreună cu smântâna rămasă. Amestecați cele două creme preparate. Împărțiți compoziția rezultată în 4 forme pentru servit (eu folosesc boluri mici, cești de espresso ori pahare mici). Acoperiți panna cotta și puneți-o la rece pentru cel puțin 1 oră.

În acest timp, tăiați tulpinile de rubarbă în bucăți lungi de 4 cm, presărați-le cu zahăr pudră și rumeniți-le pe un grătar până capătă o tentă maronie. Separat, puneți laolaltă la foc mic ghimbirul, scorțișoara și șampania (sau prosecco), apoi turnați compoziția aceasta peste rubarba rumenită, acoperiți vasul și lăsați-l așa 30 de minute, pentru ca aromele să se întrepătrundă.

Pentru a servi, uneori eu scufund forma cu panna cotta în apă clocotită, ca să desprind conținutul de pereții vasului, apoi o răstorn pe o farfurie și pun alături câteva bucăți de rubarbă împreună cu sosul în care au stat (trebuie să scoateți, în prealabil, batonul de scorțișoară). Se poate și altfel: presărați bucăți de rubarbă peste panna cotta și serviți direct din forme. Ambele variante sunt îmbietoare. De asemenea, e grozavă cu smochine proaspete și miere sau cu portocale roșii caramelizate.

P.S. E plăcută și cu puțin busuioc.

COCTEILURI CU ȘI FĂRĂ ALCOOL Eu sunt încă foarte atașat de vechile băuturi. Și e bine de știut că mulți dintre cititorii mei sunt la fel. Doamne, cât de mulți au înnebunit după vodca cu pepene verde, prezentată într-o altă carte a mea, *Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete*. De la adolescenți la pensionari, nici eu nu sunt sigur care erau cei mai înrăiți. L-am prins până și pe prietenul meu, Jimmy, injectând cu seringa vodcă în fructul pasiunii și în struguri — ce nebun! Ai fi zis că e student... Dar dacă, de această dată, vreți ceva cu care să mergeți la sigur, încercați un Sidecar — cea mai mare extravaganță a mea în momentul de față. Acest cocteil e perfect pentru a vă liniști și a da un impuls nopții. Și ca să vă arăt că nu sunt obsedat de alcool, am inclus aici și câteva rețete de băuturi răcoritoare absolut fantastice, inclusiv pe cea intitulată Crăciun într-un pahar, care e o adevărată încântare — suc de mandarine cu puțină mentă; familia mea bea așa ceva în ziua de Crăciun. De asemenea, am dat și o rețetă rapidă pentru bere de ghimbir, care este cel mai răcoritor lucru pe care îl poți savura într-o zi fierbinte de vară. Aruncați o privire și beți ceva în cinstea mea.

coct

Falcon

Cea mai bună ciocolată caldă

Iată un mod grozav de a prepara acasă cea mai bună ciocolată caldă sau cappuccino ori alte băuturi spumoase cu lapte, fără să cumpărați vreo mașinărie scumpă. Aveți nevoie doar de un termos de mărime potrivită sau de o cană mare din plastic cu capac înșurubat. Într-un asemenea recipient, eu am preparat chiar și o autentică Ovaltine, cum este aceasta.

2 PORȚII

565 ml lapte integral sau semidegresat • 2 linguri din cea mai bună pudră de ciocolată • 1 mână de bomboane de tip marshmallow • zahăr, după gust

Durează 3-4 minute s-o preparați. Mai întâi, puneți laptele într-o cratiță. Lăsați să dea în clocot (nu să fiarbă) și în timp ce se încălzește, puneți în fiecare cană câte 1 lingură de ciocolată pudră și zahăr după gust. Turnați apoi puțin lapte călduț din cratiță — doar atât cât să dizolvați pudra de ciocolată. În acest moment, aruncați în fiecare cană câteva bomboane de tip marshmallow (făcute în principal din zahăr, apă, gelatină și diverse arome, acoperite cu un strat de zahăr pudră amestecat cu amidon, având o consistență buretoasă și fiind tăiate sub formă de mici cilindri). Când laptele începe să dea în clocot, turnați-l cu grijă în cana de plastic sau în termos. De obicei, eu fac asta deasupra chiuvetei, pentru că de fiecare dată sfârșesc prin a vărsa din el (șmecheria e să aveți o cană sau un termos suficient de mare încât laptele să îl umple numai pe jumătate, deoarece aveți nevoie de spațiu pentru a agita compoziția și a face spuma).

Înșurubați strâns capacul, puneți un șervet deasupra acestuia pentru mai multă siguranță și agitați bine laptele timp de 1 minut. Scoateți capacul ferindu-vă de aburi și turnați laptele în căni. Amestecați puțin, gustați și veți simți cum vi se deschide în față paradisul!

Bere de ghimbir la îndemâna oricui

Berea de ghimbir este unul dintre lucrurile mele preferate în această lume. E grozavă mai ales vara, când se încinge atmosfera. Nu mă pot gândi la nimic mai incitant pentru o zi dogoritoare decât să ai pe masă o halbă mare de bere de ghimbir de la gheață și un grătar. Berile clasice de ghimbir se prepară prin fermentarea drojdiilor (și acelea sunt grozave, dar se fac lent), așa că iată care e metoda mea pentru a obține rezultate uimitoare fără a pierde prea mult timp.

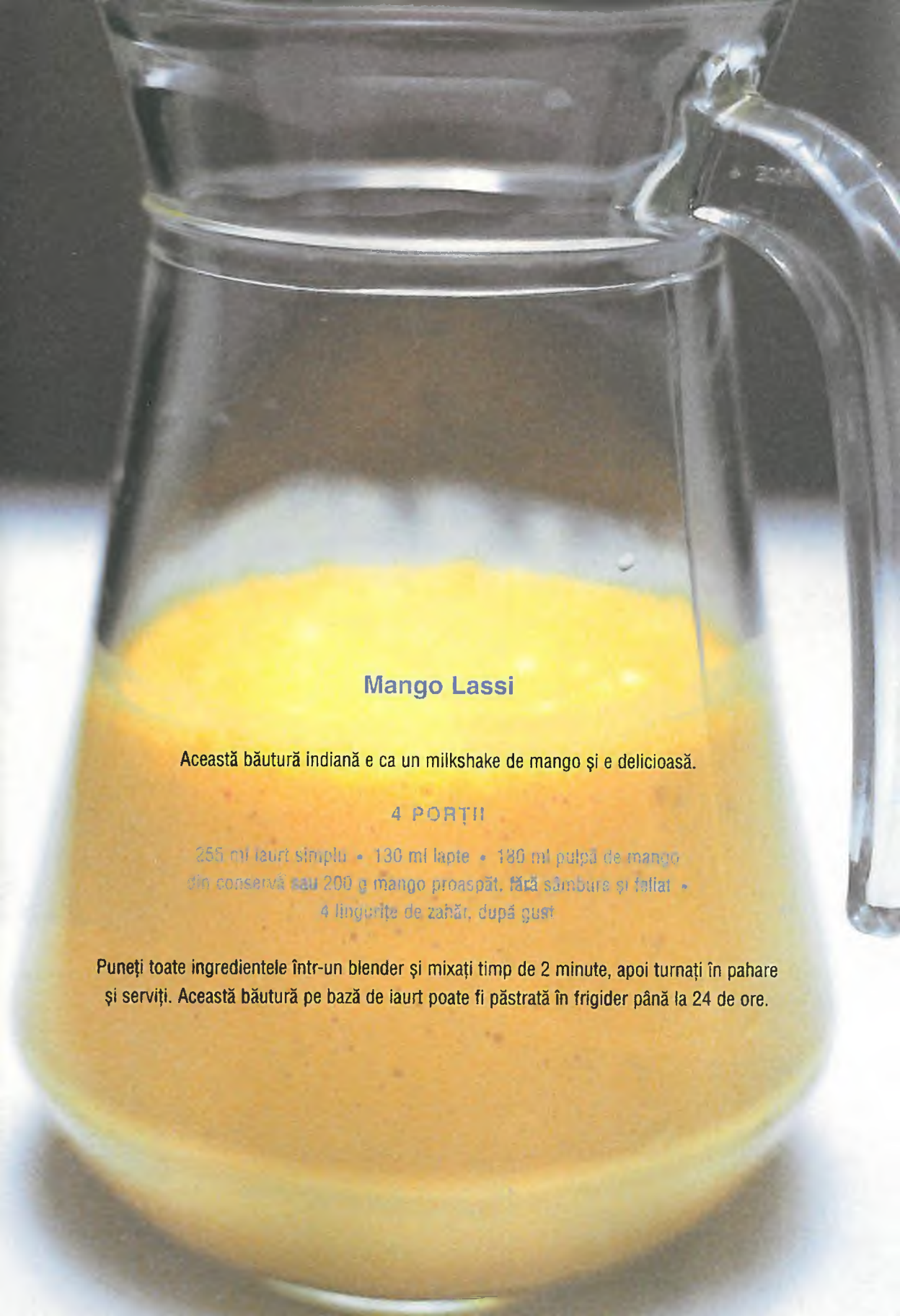
4-6 PORȚII

140 g ghimbir proaspăt • 4 linguri de zahăr brun tip muscovado • 2-3 lămâi • 1 l de sifon sau apă minerală carbogazoasă • câteva rămureie proaspete de mentă

Mai întâi, trebuie să radeți ghimbirul pe o răzătoare mare; puteți să nu-l decojiți, dacă așa vă place. Puneți ghimbirul și sucul său consistent într-un castron și presărați peste el zahărul. Îndepărtați coaja de la 2 lămâi cu un instrument de decojit legume, puneți-o în castronul cu ghimbir și apoi presați-o și zdrobiți-o cu un obiect greu — de exemplu, cu un pisălog sau cu un făcăleț. Faceți asta timp de 10 secunde, ca să amestecați aromele. Stoarceți sucul de la toate cele 3 lămâi și turnați cea mai mare parte din suc în același castron. Turnați deasupra sifonul sau apa minerală. Lăsați cocteilul să răsufle timp de 10 minute, apoi gustați. Dacă vi se pare că lămâile au fost prea acre, mai adăugați puțin zahăr; dacă băutura e prea dulce, mai adăugați suc de lămâie. Să fiu sincer, aceste cantități sunt aproape întotdeauna variabile, așa că ghidați-vă după gust. Turnați berea de ghimbir printr-o sită cu ochiuri largi într-un pahar mare și adăugați multă gheață și câteva rămurele de mentă.

Crăciun într-un pahar

Anul trecut, de Crăciun, am avut atât de multe mandarine și clementine acasă, încât era clar că aveau să se înmoaie și să se mucegăiască. Așa că am păstrat câteva, iar pe celelalte le-am tăiat în jumătăți și le-am făcut suc. Am strecurat sucul printr-o sită mare ca să îndepărtez toți sâmburii și apoi am adăugat câteva frunze de mentă. În dimineața de Crăciun, am servit sucul — bine răcit; a fost o încântare. Tuturor ni se părea că, parcă, prinsesem esența Crăciunului într-un pahar. De fiecare dată când luam câte o înghițitură, părea să aibă gust de Crăciun (dacă vă puteți imagina ce gust are Crăciunul). Dar, lăsând gluma la o parte, e una dintre cele mai bune băuturi pe care le-am gustat vreodată. Deci, când e sezonul portocalelor, al mandarinelor sau al clementinelor (și sunt ieftine), încercați această băutură grozavă — care se potrivește atât la cocteiluri cu prosecco ori șampanie, cât și ca suc de sine stătător. Aveți nevoie cam de 5 mandarine de persoană.



Mango Lassi

Această băutură indiană e ca un milkshake de mango și e delicioasă.

4 PORȚII

255 ml iaurt simplu • 130 ml lapte • 180 ml pulpă de mango din conservă sau 200 g mango proaspăt, fără sâmburi și feliat • 4 linguriţe de zahăr, după gust

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați timp de 2 minute, apoi turnați în pahare și serviți. Această băutură pe bază de iaurt poate fi păstrată în frigider până la 24 de ore.

Sidecar

Acesta e un cocteil absolut minunat, a cărui rețetă o am de la Tony Debok, dintr-un bar din New York, numit Daddy-O. Cu siguranță, merită încercat.

1 PORȚIE (MARE)

3 linguri de zahăr pudră • 55 ml coniac de calitate • 20-25 ml lichior de portocale Cointreau • sucul de la 2-3 limete proaspete • zahăr și coajă de limetă, pentru servit

Mai întâi, amestecați 3 linguri de zahăr cu 3 linguri de apă clocotită până se dizolvă zahărul, apoi adăugați coniacul, lichiorul Cointreau și sucul de limetă. Presărați puțină gheață și scuturați bine. Gustați puțin — s-ar putea să doriți să mai adăugați limetă, ca să-i dați un gust pătrunzător. Serviți într-un pahar de martini cu marginile glazurate cu zahăr, prinzând în buza paharului o bucată spiralată din coaja limetei.

Margarita

1 PORȚIE

2 păhărele de tequila • 1 păhărel de lichior Cointreau • 1 păhărel de suc proaspăt de limetă • sare și o bucată dintr-o felie de limetă, pentru servit

Puneți toate ingredientele într-un shaker. Agitați bine și serviți într-un pahar de martini cu marginile glazurate cu sare, înfigând în buza paharului bucata de limetă.

Jum and Bender

Acest cocteil splendid a fost creat de barman după ce prietenul meu, Ben, și cu mine am început să lucrăm la Monte's.

1 PORȚIE

3 exemplare de fructul pasiunii • puțină șampanie, pentru completare
• un strop de grenadină (sirop de rodie)

Tăiați în jumătăți fructele pasiunii și treceți sucul printr-o sită mare, pentru a separa semințele. Pe acestea din urmă aruncați-le, dar păstrați tot sucul cu pulpă care s-a scurs prin sită. Turnați-l într-un pahar înalt și umpleți restul, până sus, cu șampanie și cu puțină grenadină. Noroc!

ÎN CELE DIN URMĂ... EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI

Recent, am cunoscut o doamnă extraordinară, pe nume Jane Clarke — este dietetician în zona Soho din Londra. De fapt, ea urăște cuvântul „dietetician", așa că se autointitulează „nutriționist iubitor de hrană". Ceea ce îmi place la Jane este faptul că îi place să gătească folosind tot felul de arome și consideră că o dietă bună nu înseamnă doar să slăbești. Dacă mâncăm bine, asta ne va ajuta să ne simțim mai plini de viață și să fim mai sănătoși, dar, în plus, ne poate face să arătăm mai bine și chiar să avem performanțe mai bune la lucru. În timpul conversațiilor noastre, Jane mi-a sugerat câteva lucruri pe care le-ar putea face oricare dintre noi, ca să se asigure că are o dietă mai bună. Sunt idei de bun-simț, de pe urma cărora putem beneficia cu toții, așa că citiți și încercați-le.

• *Beți mai multă apă!* E recomandat să beți 2,5 l de apă pe zi. Apa e bună pentru îndepărtarea durerilor de cap, facilitarea digestiei, înfrumusețarea pielii și energizare. De asemenea, apa contribuie la asimilarea vitaminelor și a mineralelor din alimente. Nu e nimic rău în a bea apă de la robinet — dacă nu vă place gustul, luați-vă un filtru.

• *Mâncați încet și savurați mâncarea!* Dacă mâncați în grabă, creierul nu va sesiza atât de repede pe cât ar trebui că v-ați săturat, așa că veți continua să vă îndopați până când constatați că ați mâncat prea mult. Mestecatul lent e o garanție că veți sesiza la timp senzația de sațietate. La fel se întâmplă și dacă mâncați alimente insipide — creierul se plictisește, nu mai dă atenție hranei și nu vă mai spune când v-ați săturat. Deci mâncați alimente pline de arome și ascultați-vă creierul! Și fiindcă tot vorbim de arome, e bine să folosiți ierburi și mirodenii ca să dați gust bun mâncării — astfel veți avea nevoie de mai puțină sare.

• *Mâncați alimente „reale" în locul celor cu calorii puține!* Asta v-ar putea surprinde: consumul unor cantități mai mici de alimente „reale", nedegresate, este mult mai recomandat pentru organismul dumneavoastră decât consumul unor cantități mai mari din aceleași alimente, dar degresate. Luați, de exemplu, ciocolata cu puține grăsimi: de obicei, aceasta va include în compoziție un adaos nu prea sănătos, menit să compenseze aroma care a dispărut odată cu grăsimea. Iar pentru a vă menține inima sănătoasă, folosiți ulei de măsline sau uleiuri vegetale în locul nelipsitului unt.

• *Mâncați des mese reduse cantitativ!* Nu săriți peste micul dejun, ca să vă îndopați după aceea la prânz; altfel, mâncarea vă va cădea greu și va supraîncărca stomacul.

• *Atenție, să nu consumați supradoze de carbohidrați de-a lungul zilei!* Deoarece carbohidrații (precum pastele și cartofii) activează hormonii de eliberare a stresului, aceștia vă pot da o senzație de relaxare și somnolență; de aceea e mai bine să-i consumați la sfârșitul zilei, când vreți cu adevărat să vă relaxați, nu la prânz.

• *Nu beți alcool pe stomacul gol!* Acesta e un pont cu care sunt întru totul de acord (pentru că eu am făcut-o și am suportat consecințele!). Alcoolul vă va consuma toată energia și, în consecință, veți avea o senzație de epuizare, pentru că nivelul de zahăr din sânge scade. Veți simți nevoia imperioasă de a mânca ceva imediat — nu contează că e vorba de cartofi prăjiți, doner kebab sau curry. E mai bine să mâncați și să beți în același timp, ceea ce înseamnă că vă veți ameți, dar fără a vă afecta și sistemul digestiv. Dacă n-aveți timp, atunci un pahar cu lapte sau o banană înainte de a începe să beți va împiedica alcoolul să aibă un efect atât de drastic.

• *Atenție la cafeină!* Băuturile precum cafeaua, ceaiul și cola conțin, toate, cafeină. Consumul exagerat de alimente ce conțin cafeină conduce la creșterea nivelului de adrenalină din sânge, ceea ce va avea ca efect un stres și mai mare. Rămâneți la 2 sau 3 cești de cafea bună, apoi beți ceai de plante sau apă fierbinte cu o felie de ghimbir sau de lămâie, care v-ar putea ajuta să vă calmați și să dormiți mai bine.

• *Mâncați mai multe proteine!* Mulți dintre noi nu consumă suficiente proteine: pește (în special, cel gras), ouă, fructe de mare, carne slabă, leguminoase, nuci, cereale etc. Proteinele dau energie și, de asemenea, sunt bune pentru controlul stărilor de spirit, deoarece conțin aminoacizi, care produc în organismul uman „hormonii fericirii", iar aceștia ne dau o stare de bine. Dacă simțiți deprimare, încercați să mâncați niște proteine pentru a vă reveni.

• *Chiar merită să mâncați multe fructe și legume.* Sper că toată lumea știe că, mâncând 5 porții de fructe și legume pe zi, ajutăm la prevenirea unor boli precum cancerul și afecțiunile cardiovasculare. Sfatul meu este să identificați fructele și legumele care vă plac și să le introduceți în propria dietă. Roșiile, de exemplu, sunt foarte bune, iar cercetările arată că acestea îi protejează pe bărbați împotriva cancerului de prostată (se pare că 10 porții pe săptămână pot reduce riscul îmbolnăvirii cu până la 45%). O porție înseamnă cam 2 roșii, dar puteți găsi ușor un echivalent (și poate chiar mai mult) într-o Bloody Mary sau într-un sos de tomate pentru paste (sau în ketchup)!

BUNĂ TREABĂ, BĂIEȚI! Mi-ar plăcea să le adresez mulțumiri speciale tuturor celor care m-au ajutat să fac ceea ce fac — toți cei care îmi sunt acum foarte buni prieteni. Am să încep cu familia mea.

Incomparabilei mele soții, Jools, pentru că s-a măritat cu mine și mă suportă; minunaților mei părinți, mama și tata, ca întotdeauna, pentru tot; celorlalți membri ai familiilor Oliver, Palmer și Norton, pentru sprijinul lor, în special acelei doamne Qwwyyzzy Norton. • Lui David Loftus, cel mai talentat și mai răbdător fotograf pe care l-am cunoscut vreodată, un foarte bun prieten și extraordinar tovarăș de călătorie. Aduceți paharele cu Sidecar, frățior! P.S. Toată dragostea mea, către Debbie, Paros și Pascale. • Le mulțumesc fantasticelor mele asistente, Louise Holland, Nicola Duguid și Lisa Norton, pentru prietenia și devotamentul lor autentic. xxx • Le mulțumesc celor mai buni prieteni ai mei, pentru că îmi sunt cei mai buni prieteni: Andy, tipul de la gaze, care e încă necăsătorit și disponibil; Jimmy Doherty, bărbatul viril; Dan Brightman, surferul din Cornwall; și tuturor celorlalți băieți nebunatici împreună cu care am crescut: Willy Wilson, Gray Boy, Ruby Quince și restul. • Lui Gennaro și lui Liz, dar și întregii echipe de la restaurantul Passione de pe Charlotte Street, pentru că mi-au fost ca o a doua familie. xxx • Cele mai bune sentimente pentru draga mea Lindsey Jordan, editorul meu. Și pentru Tom Weldon, care mi-a publicat cartea, pentru că a fost extrem de calm de-a lungul întregului proces editorial! Mulțumesc... ce pot să spun? Lui Johnny Boy Hamilton, pentru că mi-a fost alături și s-a preocupat intens de designul și aspectul cărții și pentru că s-a integrat în viața mea nebunească, lucrând duminicile și noaptea târziu (pentru asta, ar trebui să-i mulțumesc și soției lui — îmi pare cu adevărat rău, Claire). Respectele mele lui Jo Seaton, Annie Lee, Nicky Barneby, James Holland, Sophie Brewer, Tora Orde-Powlett, Keith Taylor, John Bond și drei Moneypenny, lui Harrie „liberă și disponibilă" Evans, Peter Bowron și brillantei echipe de vânzări de la Penguin. • Patricia Llewellyn, producătorul meu TV și infama voce din culisele emisiunii „The Naked Chef", ești cea mai bună. Vă mulțumesc pentru tot, Niall și Ewen, directorii mei de programe, ca și restului echipei: Peter Gilbe, Nina, Lucy, Rowan, Chris, Patrick, Jon, Louise, Luke Cardiff și Richard Hill.

• Mulţumiri şi lui Mark Gray, Paul Hunt, Knox, Josh şi Tessa, pentru toată munca lor la jamieoliver.com. • Adorabilei Ginny Rolfe, femeia fantastică, şi partenerului ei John, brutarul. • Mulţumiri lui Kate Habershom. • Şi lui Harriet Docker. • Lui Richard de la depozit. • Salutări agenţilor mei — Botra, Aden, Michelle şi Martine, de la Deborah McKenna Ltd. • Lui Lance Reynolds. • Pentru Sheila Keeting, fiindcă e un diamant perfect. • Simpaticilor Lincoln, Jane şi copiilor lor — Sunny, Jake şi Honey, fie binecuvântaţi. • Lui Jane Clarke. • Unchiului Geoff şi lui Heather, Ashley şi Stephanie. • Amicului meu, Bender „australianul", şi tuturor maeştrilor şi managerilor de la Monte's (164 Sloane Street, London SW1X 9QB; tel.: 020 7235 0555). • Dlui Frost, cel care m-a făcut faimos. • Lui Charlie şi Marlei, pentru că m-au pregătit pentru succes. • Mulţumiri lui Das şi echipei de la restaurantele Rasa din Londra, pentru ajutorul lor şi pentru geniala mâncare indiană. • Şi ultimii, dar nu cei din urmă... le mulţumesc din suflet furnizorilor mei: Patricia de la La Fromagerie, cel mai bun magazin de brânzeturi din lume. • David Gleave de la Liberty Wines (020 7720 5350), pentru că m-a ajutat să găsesc câteva fantastice uleiuri de măsline şi vinuri din Italia. • Jekka, cea mai drăguţă doamnă iubitoare de ierburi organice din lume. Pregătiţi-vă jardinierele: www.jekkasherbfarm.com. • Birgit Erath de la magazinul Spice Shop (www.thespiceshop.co.uk). • Toţi cei de la Borough Market din Londra, pentru fabuloasele zile de vineri şi sâmbătă — prin atâta pasiune şi muncă grea, voi îmi faceţi weekendurile interesante. Pentru cât mai multe piete ca a voastră! • Cei mai buni negustori de peşte... George de la Golborne Fisheries, Ben de la Rossmore Fisheries, The Southbank Seafood Company şi John de la Blagdens, cu extraordinarele sale capturi. • Măcelarii: Kevin de la Allen's, Brian de la Randalls şi Gary de la M. Moen & Sons. • Rushton, Greg şi toţi băieţii de la George Allens Vegetables, pentru toate apelurile lor din zori. • Hyams & Cockerton, pentru toate fructele şi legumele lor. • Le mulţumesc lui Sir Peter Davis şi detaşamentului de la Sainsbury's, pentru că mi-au permis să iniţiez acolo proiecte incitante, aşa cum a fost raionul de condimente şi aşa cum vor fi multe altele în viitor!

Numerele de pagină îngroșate indică ilustrațiile.
(v) indică rețetele vegetariene.

A
afine
v iaurt cu gem de afine și socată **14**, 15
ananas
v ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită 10, **11**

B
băuturi
v bere de ghimbir la îndemâna oricui **44**, 45
v cea mai bună ciocolată caldă **42**, 43
v Crăciun într-un pahar 46, **46**
v Jum and Bender 52
v Mango Lassi 47, **47**
v Margarita 51
v Sidecar **50**, 51
budinci
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**
v regina budincilor 30, **30-31**

C
Cannoli
v Cannoli Siciliani 12, **13**
ciocolată
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v Cannoli Siciliani 12, **13**
v cea mai bună ciocolată caldă **42**, 43
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**
v spumă obraznică de ciocolată 26, **26-27**
Crăciun
v Crăciun într-un pahar 46, **46**
cremă
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**

D
deserturi
v bucăți crocante de caramel cu susan **22**, 23
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v Cannoli Siciliani 12, **13**
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**
v iaurt cu gem de afine și socată **14**, 15
v ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită 10, **11**
v jeleu din fructe de vară, socată și prosecco 34, **35**
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**
v panna cotta cu rubarbă rumenită 38, **39**
v plăcintă cu fructe 18, **19**
v regina budincilor 30, **30-31**
v spumă obraznică de ciocolată 26, **26-27**
v tartă Jethro **36**, 37

F
făină
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**
v plăcintă cu fructe 18, **19**
v tartă Jethro **36**, 37
fructe
fructul pasiunii
v jeleu din fructe de vară, socată și prosecco 34, **35**
v Jum and Bender 52
v plăcintă cu 18, **19**

G
gem
v iaurt cu gem de afine și socată **14**, 15
ghimbir
v bere de ghimbir la îndemâna oricui **44**, 45

I
iaurt
v cu gem de afine și socată **14**, 15
v ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită 10, **11**
v Mango Lassi 47, **47**

J
jeleu(ri)
v jeleu din fructe de vară, socată și prosecco 34, **35**

v Jethro, tartă **36**, 37
v Jum and Bender 52

L
lămâie
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**

M
mandarine
v Crăciun într-un pahar 46, **46**
v Mango Lassi 47, **47**
v Margarita 51
mentă
v ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită 10, **11**
miere
v tartă Jethro **36**, 37

O
ouă
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**
v regina budincilor 30, **30-31**
v tartă Jethro **36**, 37

P
v panna cotta cu rubarbă rumenită 38, **39**
pin
semințe de
v tartă Jethro **36**, 37
portocale
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**

R
v regina budincilor 30, **30-31**
ricotta
v Cannoli Siciliani 12, **13**
rubarbă
v panna cotta cu rubarbă rumenită 38, **39**

S
semințe de pin
v tartă Jethro **36**, 37
v Sidecar **50**, 51
smântână
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**
v spumă obraznică de ciocolată 26, **26-27**
v panna cotta cu rubarbă rumenită 38, **39**
socată
v iaurt cu gem de afine și socată **26**, 27
spumă
v spumă obraznică de ciocolată 26, **26-27**
susan
v bucăți crocante de caramel cu susan **22**, 23

Z
zahăr
v bere de ghimbir la îndemâna oricui **44**, 45
v bucăți crocante de caramel cu susan **22**, 23
v budincă de ciocolată cu o portocală întreagă 28, **29**
v Cannoii Siciliani 12, **13**
v cea mai bună ciocolată caldă **42**, 43
v cremă Cambridge cu ciocolată 20, **21**
v ineditul ananas cu zahăr și mentă zdrobită 10, **11**
v jeleu din fructe de vară, socată și prosecco 34, **35**
v Mango Lassi 47, **47**
v minunata budincă din lapte brânzit cu lămâie 32, **33**
v panna cotta cu rubarbă rumenită 38, **39**
v plăcintă cu fructe 18, **19**
v regina budincilor 30, **30-31**
v Sidecar **50**, 51
v tartă Jethro **36**, 37
zmeură
v Cannoli Siciliani 12, **13**

20 DE SĂPTĂMÂNI CU JAMIE OLIVER

Săptămâna viitoare:
Bucătăria lui Jamie (16):
Salate excepționale • Rețete preparate fără foc

ISBN (vol. XI–XV) 978-973-669-897-2
ISBN 978-973-669-903-0
5 948486 009832
www.curteaveche.ro

www.jamieoliver.com
www.jamie-oliver.ro